7 FARKLI FITNESS TESTİ GERÇEK SEVİYENİ ÖĞREN

ERKEK OLMANIN KEYFİ

Men's Health

Güçlü & Fit

- Her Antrenmandan Daha Çok Verim Al
- Akıllı Beslenme Planını Oluştur
- Yaza Kadar En İyi Formuna Ulaş

Kusursuz Beslen

Kaslarınız için 8 Pratik Tarif

AMİNO ASİT Gerçekleri

12 SEKS TÜYOSU

Kadınlar Yatakta Ne İstiyor

Hızla Yağ Yak

SÜPERSETLERLE BİR AYDA FARKI GÖR

YILMAZ KUNT
Tek Bağımlılığı Antrenman
S. 82

391 Hayat Kolaylaştıran Taktik

GROUP
MART 2018 MEN'S HEALTH 10 TL/KKTC 12,50 TL
ISSN 1307-7090
9 771307 709002
SAYI: 2018 / 03
WWW.MENSHEALTH.COM.TR

HOTİÇ
2018
İLKBAHAR-YAZ
hotic.com.tr

KAPAK KONULARI

03.18

Kadınlar Ne İster?

Bu 12 taktiği uygularsanız harika bir sevgiliye dönüşeceğinizi garanti ediyoruz.
SAYFA 64

46
Nefes Alıştırmaları
Nefesinizi doğru kullanmayı öğrendiğinizde antrenmanlarınızın verimindeki değişimi hissedeceksiniz.

52
Fitness Seviyeni Öğren
Sizin için hazırladığımız bu 7 testi uygulayarak seviyenizi ve zayıf yönlerinizi tespit edin.

82
Yılmaz Kunt
Kapağımızda konuk ettiğimiz genç oyuncu, *MH* erkeğine dönüşüm serüvenini anlatıyor.

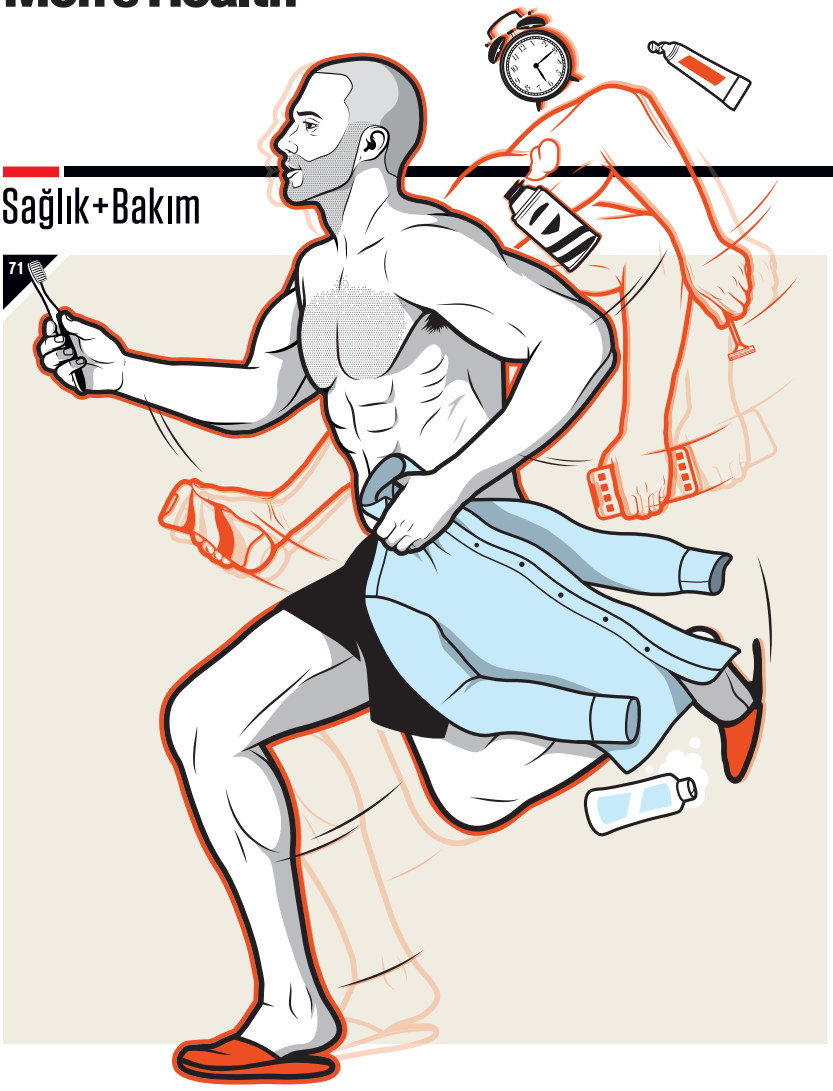
93
Yemekte Yeni Kurallar
Pazar tembelliğini yemek yapmaya ayırarak, bütün bir haftayı besleyici yemeklerle kurtarabilirsiniz.

112
Amino Asit Dünyasına Giriş
Dr. Aydın Duygu, amino asitler üzerinde yaptığı araştırmalar sayesinde kişiye özel reçetelerle takviyelere yepyeni bir boyut kazandırıyor.

118
Yağ Yakmanın Yeni Yöntemi
Yağlarınızın kalıcı olarak yok olması için akılcı yöntemler geliştirdik.

Martin Garrix
A|X
ARMANI EXCHANGE
NEW ENERGY. SAME SPIRIT.
ARMANIEXCHANGE.COM

Sağlık+Bakım



71/ Dinamik Sabah Rutini
Telefonunuzu bırakarak düzene yer açmak sabahlarınızı kurtaracak.

74/ Anksiyete Dosyası
Günümüzün sinsi hastalığı anksiyeteye dair her şey bu yazıda.

78/ Alışveriş Tuzakları
Marketlerin bilinçaltınıza kurduğu tuzaklardan ustalıkla sıyrılın.

Fitness+Kas

41/ Fitness'a Yeni Bir Soluk
Fitness antrenmanlarına farklı bir perspektiften bakın.

44/ Hedefiniz: Tükenmeyen Kuvvet
Her koşula hazırlıklı bir vücut yolda.

48/ Superman Uçuşu
Superman şınavıyla uçmaya hazır olun.

50/ VO2 Max. Cesaretiniz Var mı?
Maksimum oksijen tüketim kapasitenizi hesaplamaya hazır mısınız?

Beslenme

55/ Kadim Tahıllar
Tahıl bilgilerinizi güncelleyerek modern tariflere geçiş yapın.

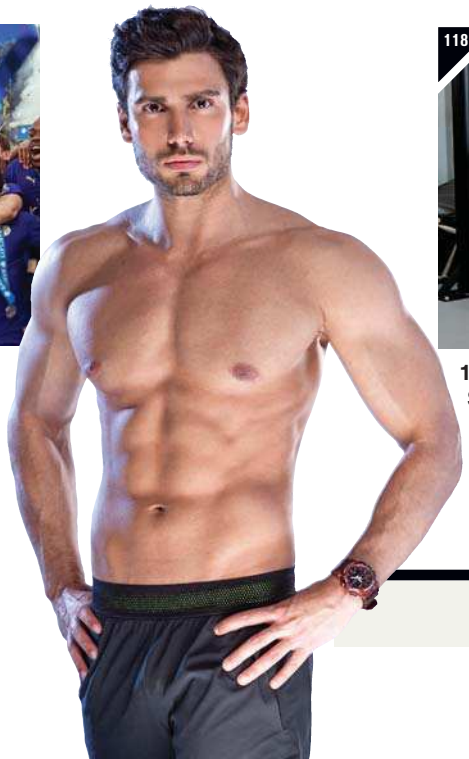
60/ Gurme Tavuk Rehberi
Tavuk yemeklerinde tabuları yıkarak protein kaynağınıza lezzet katın.

62/ Testosteron Kaynakları
Daha güçlü olmak için testosteron deposu 9 besin burada.

Erkek Aklı

82/ Yılmaz Kunt
Kapağımızda konuk ettiğimiz genç oyuncu, *MH* erkeğine dönüşüm serüvenini anlatıyor.

87/ Sürpriz Şampiyonlar
Kazanmasına ihtimal verilmeyen şampiyonların şaşırtıcı hikâyeleri.



Antrenman

120/ Sağlam Omuzlar, Sağlam Vücut
Omuzlarınızı makinalara emanet ederek postürünüzü sağlamlaştırın.

Kapakta: YILMAZ KUNT
Fotoğraf: UĞUR UTKU SEZER

UNDER ARMOUR

GRAVITY HOLDS YOU DOWN

HOVR™

LIFTS YOU UP

ONLINE ALIŞVERİŞ
UNDERARMOUR.COM.TR

/UnderArmourTR
/underarmourturkey

İSTANBUL AKASYA, BUYAKA, BRANDIUM, D-GYM, ZORLU, İSTİNYEPARK, KANYON, MALL OF İSTANBUL, AQUA FLORYA, EMAAR SQUARE MALL, VADİSTANBUL, HILLTOWN
BURSA KORUPARK
ANKARA ARMADA, KENTPARK, NEXT LEVEL
İZMİR POINT BORNOVA, OPTİMUM

Men'sHealth®

Dünya'nın En Büyük Erkek Dergisi

YAYIN

Yayıncı
Bige Daruga Çalışkan

Genel Yayın Yönetmeni
Fatih Büyükbayrak (Sorumlu) *fatihb@groupmedya.com*

Kreatif Direktör
Halil Özbayrak *halilo@groupmedya.com*

Yazı İşleri Müdürü
Zeynep İlayda Zafer *ilaydaz@groupmedya.com*

Görsel Yönetmen
Halil İbrahim Özkömeç *haliloz@groupmedya.com*

Editör
Uğur Mutlu *ugurm@groupmedya.com*
Derya Kuş Yavuz *deryak@groupmedya.com*

Moda Editörü İrem Arkan *irema@groupmedya.com*

Katkıda Bulunanlar Erhan Tarlığ ve Buğra Levent

MENSHEALTH.COM.TR

Yayın Yönetmeni Fatih Büyükbayrak *fatihb@groupmedya.com*
Dijital Direktör Seda Özcan *sedao@groupmedya.com*
Online İçerik Editörü Yiğit Yeşillik *yigity@groupmedya.com*
Online Editör Göktuğ Durmaz *goktugd@groupmedya.com*
Dijital Reklam Direktörü Mine Balkan *mineb@groupmedya.com*
Dijital Proje Yöneticisi Özge Özcan Kurt *ozgek@groupmedya.com*
Online Reklam Rez. Selim Altınkaynak *selima@groupmedya.com*

MEN'S HEALTH TÜRKİYE / Yerel Süreli Yayın
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
HALASKARGAZİ CD. NO:145/4 ŞİŞLİ İSTANBUL
Tel: 0 (212) 224 93 30 (pbx) Faks: 0 (212) 224 86 46
E-posta: *info@groupmedya.com*
İMTİYAZ SAHİBİ: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA, NEVZAT ÇALIŞKAN

Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S HEALTH TÜRKİYE dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. MEN'S HEALTH TÜRKİYE'den izin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S HEALTH TÜRKİYE, basın ve yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder.

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
Reklam Grup Başkanı
Gürhan Gezer *gurhang@groupmedya.com*
Reklam Grup Başkan Yardımcısı
Işıl Baysal Turan *isilb@groupmedya.com*
Reklam Direktörleri
Nurol Ceylan *nurolc@groupmedya.com*
Deniz Toz *denizt@groupmedya.com*
Reklam Koordinatörleri
Nilüfer Araç *nilufera@groupmedya.com*
Funda Gökgündüz *fundag@groupmedya.com*
Reklam Müdürleri
Ödül Soydan *oduls@groupmedya.com*
Özhan Başaran *ozhanb@groupmedya.com*
Event ve Özel Projeler Direktörü
Ebru Döner *ebrud@groupmedya.com*
Rezervasyon Müdürü
Ender Parlar *enderp@groupmedya.com*
Rezervasyon ve Ar-Ge Müdürü
Seyhan Erat *seyhane@groupmedya.com*
Reklam Teknik Müdürü
Mesut Öztürk *mesuto@groupmedya.com*
Adres: Halaskargazi Cd. No: 145/4 Şişli İstanbul
Tel: 0 (212) 219 19 32 Faks: 0 (212) 219 13 43

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Betül Gökçe *betulg@groupmedya.com*

KURUMSAL ABONELİK FİYATI 14 TL

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
Hesap adı: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEKN. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB.
TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

BASKI Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0 (216) 585 90 00 www.turkuvazmatbaacilik.com
DAĞITIM Turkuvaz Pazarlama Dağıtım A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ İstanbul, Şubat 2018

ULUSLARARASI EDİSYONLAR/ EDİTÖRLER

ALMANYA Wolfgang Melcher
AVUSTRALYA Luke Benedictus
B. KRALLIK Toby Wiseman
BREZİLYA Sergio Xavier
BULGARİSTAN Vladimir Konstantinov
ÇİN Gao Zhen
ENDONEZYA Nino Sujudi
FİLİPİNLER *Allan Madrilejos*
FRANSA Patrick Guerinet
GANA Godfred Akoto Boafo
GÜNEY AFRİKA Jason Brown
HIRVATİSTAN Kresimir Sego
HİNDİSTAN Aroon Purie
HOLLANDA Ronald Janus
İSPANYA Jordi Martinez
İTALYA Aldo Ballerini
KAZAKİSTAN Irina Utesheva
KORE Seung Kwan Paik
MACARİSTAN Máté Pásztor
MALEZYA Eugene Phua
NİJERYA Osagie Alonge
POLONYA Aneta Martynow
PORTEKİZ Pedro Lucas
ROMANYA Mihai Ghiduc
RUSYA Maxim Semelyak
SIRBİSTAN VE KARADAĞ Ivan Radojcic
SİNGAPUR Kelvin Tan
TAYLAND Chatchawin Unhanun
TÜRKİYE Fatih Büyükbayrak
UKRAYNA Dmitry Pribytko
YUNANİSTAN Vassilis Georgakakos

LATİN AMERİKA
Sergio Rodriguez

ARJANTİN
ARUBA
ŞİLİ
KOLOMBİYA
KOSTA RİKA
KURASAO
DOMİNİK CUMHURİYETİ
EKVATOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEKSİKA
NİKARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

ORTA DOĞU
Carlin Gerbich

BAHREYN
KUVEYT
UMMAN
KATAR
B. ARAP EMİRLİKLERİ

Matt Bean
EDITOR-IN-CHIEF

VP/Editor Peter Moore

Executive Editor Matt Marion
Fitness Director Adam Campbell
Articles Editor Bill Stieg
Senior Managing Editor Debbie McHugh
Managing Editor John McCarthy
Senior Editors Mike Darling, Ben Court
Technolohy Editor Eric Adams
Fitness Editor Trevor Thieme
Senior Associate Editors Clint Carter, Paul Kita
Associate Editor Julie Stewart
Assistant Editors Michael Easter, Hannah McWilliams
Editorial Assistant Lila Battis

FASHION
Executive Fashion Director Brian Boyé
Fashion Editor Sandra Nygaard
Associate Fashion Editor Dan Michel

ENTERTAINMENT
Elycia Rubin **Contributing Editor**

ADMINISTRATION
Mary Rinfret **Executive Assistant**
Leah Bonano **Administrative Assistant**
Laura Beil, Steve Belanger, Mark Bittman, Oliver Broudy, Steve Calechman, Bob Drury, Matt Goulding, T.E. Holt, M.D., Joe Kita, Colin McEnroe, Tom McGrath, Mark Millhone, Hugh O'Neill, Carter Oosterhouse, Michael Perry, Lou Schuler, Gil Schwa rtz, Richard Sine, Bryan Smith, Laurence Roy Stains, Gregg Stebben, Grant Stodda rd, Travis Stork, M.D., Jim Thornton **Contributing Editors**
Thomas O'Quinn **Creative Director**
Jeanne Graves **Director of Photography design**
Michael Schnaidt **Deputy Art Director**
Justin Patrick Long **Assistant Art Director**
Grac e Martinez, Micheal Myers **Contributing Designers**

PHOTOGRAPHY
Don Kinsella **Deputy Director of Photography**
Mark Haddad **Photo Editor**
Joe Rodriguez **Associate Photo Editor**

COPYEDIT AND PRODUCTION
Susan West **Copy Chief**
Jerilyn Covert **Senior Copy Editor**
Daniel Sa use **Associate Production Director**
Janna Ojeda **Production Manager**
Angela Giannopoulos **Assistant Managing Editor**

RESEARCH
Jacl yn Colletti **Research Chief**
Carol Ann Shaheen **Senior Researcher**
Jennifer Messimer, Christa Sgobba **Researchers**

MENSHEALTH.COM
Adam Campbell
EDITOR

Dan Revitte **Creative Director**
Kevin Donahue **Senior Managing Editor**
Eric Adams **Senior Editor**
Litty Samuel **Senior Video Editor**
Jill Fanslau **Fitness Editor**
Radnor Law **Senior Associate Producer**
Nicholas Grieves **Video Producer**
Jack ie Lebowitz **Special Projects Editor**
Andrew Daniels, **Cassie Shortsleeve**
Melissa Addison **Online Designer**
John Gilpa **trick Production Associate**
Brian Dalek, Madeline Haller **Assistant Editors**
Gerilyn Manago **Assistant Fashion Editor**
Kelsey Cannon **Reporter**
Ashley Balcerzak **Intern**

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

Kevin LaBonge **Executive Director, Business Development and Global Licensing**
Angela Kim **Director,Business Development and Global Licensing**
Tara Swansen **Director, Global Marketing**
Erica Mazzucato, **Global Development and Marketing Coodinator**
John Ville **Editorial Director, Rodale International**
Laura Ongaro **Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention**
Veronika Taylor **Deputy Editorial Director, Runner's World, Bicycling, and International Branded Books**
Karl Rozemeyer **Senior Content Manager**
Samantha Quisgard **Associate Editor**
Natanya van Heerden **International Editorial and Content Coordinator**

INTRODUCING
SMART 360 FLEX
4 YÖNLÜ ESNEK KUMAŞ
ESNEK BEL
GİZLİ EMNİYET CEPLERİ
KIRIŞMAZ
instagram.com/Dockersturkiye
facebook.com/Dockers
©2017 LEVI STRAUSS & CO.
ALWAYS ON
DOCKERS

Zamana Ayak Uydur

Günümüz dünyasında fit olmak artık bir seçimden çok zorunluluk.

ERKEKLER OLARAK, İNSANLIK TARİHİNİN başından beri hiç bitmeyen bir hayatta kalma mücadelesi veriyoruz. Sadece verilen mücadelenin şekli değişiyor. Avcı toplayıcı atalarımız için hayatta kalma mücadelesinin içinde avlanarak karnını doyurmak ve kendini doğanın tehlikelerinden sakınmak vardı. Biz o konuda atalarımıza göre şanslı olduğumuzu kabul edebiliriz. Ancak bizim verdiğimiz mücadele de onlara göre çok daha değişken. Bugün hayatta kalmanın yolu, sürekli değişen zamana ayak uydurabilmekten geçiyor. Başarılı bir erkekten beklenenler her gün değişiyor ve bu hızlı değişime adapte olabilenler kendine piramidin üstünde bir yer edinebiliyor. Belki atalarımız gibi avcılık yapmıyor olabiliriz; onlar bu yüzden her zaman güçlü ve formda olmak zorundalardı. Biz kendimize sıcak evimizde pesto soslu makarna ve smoothie hazırlayabildiğimiz için buna ihtiyacımız yok. Ama fit ve güçlü bir vücuda sahip olmak hâlâ bu mücadelenin en önemli parçalarından biri. Çünkü düzenli olarak antrenman yapmak ve vücudunuza özen göstermenin günümüzde de çok başka işlevleri var. Hem sağlığınız hem özel hayatınız hem de iş hayatınız için hızla değişen zaman, artık bunu olmazsa olmaz bir özellik olarak karşımıza çıkarıyor. Yapılan bir araştırmaya göre, iki tane diğer tüm özellikleri aynı olan adaydan daha fit ve formda gözükenin işi kapma olasılığı tam üç kat daha fazla. Erkeklerden fiziksel olarak beklentilerini artıranlar sadece İnsan Kaynakları da değil elbette. Artık kadınlar için de aradığı erkeğin dış görünümünün çok daha önemli olduğunu söylememe gerek bile yok. Bu zamana kadar fark etmişsinizdir. Örnekleri çoğaltmak mümkün ama ana fikir zaten belli: Formda ve fit olmak artık eskisi gibi bu konuya kafayı takan ufak bir kitlenin derdi değil, günümüz dünyasında başarılı bir erkeğin olmazsa olmazı. Sayfaları çevirdikçe, size bu konuda rehberlik edecek birçok farklı konuyla ve ilham verici hikayelerle karşılaşacaksınız. Uygulaması ve sonuç almasıysa her zamanki gibi size kalıyor. Biz önümüzdeki ay yine buradayız.

Keyifli bir ay geçirmeniz dileğiyle,

Fatih Büyükbayrak,
Genel Yayın Yönetmeni

BİZDEN BİR HABER

Fitness editörümüz Uğur Mutlu, siz bu satırları okurken vatani görevini yapmak üzere Balıkesir'de olacak. Biz kendisini dört gözle bekleyeceğiz, sizin de bir "Hayırlı teskereler" temenninizi alırız.

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ

NEFES ALMAK KADAR KOLAY
SAYFA 46
Nefes almak farkında bile olmadan yaptığımız basit bir iş gibi gözükse de, optimum düzeyde yapılan solunumun kuvvet, dayanıklılık ve toparlanma süreçleriyle yakından ilgisi vardır. Klinik psikolog Belisa Vranich'in yöntemleriyle nefes alma kaslarınızı kontrol altında tutarak gelişim sürecinizi hızlandırın.

UZAYDA GÖRÜŞÜRÜZ
SAYFA 95
Hayalleriniz evren kadar büyükse, oraya ulaşmak için çok büyük fedakârlıklar yapmanız gerekiyor. Amerikan Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi NASA'nın mürettebatıyla tanışarak astronotların bulundukları konuma ne denli zor geldiklerini ve uzaya gidebilmek için hangi yollarda geçilmesi gerektiğini öğrenin.

ÇÖZÜNÜRLÜĞÜ ARTIR
SAYFA 118
Kaslarınızın görüntüsünü bozan yağları kapı dışarı etmek istiyorsanız, üzerlerine kaba kuvvetle gitmek yerine akıllıca hareket etmeniz gerekiyor. Antrenör Çağdaş Cemre Kılıç'ın, yağları antrenmandan sonra bile imha etmeye devam edebileceğiniz şekilde tasarladığı istasyon çalışmalarıyla fazlalıkları geminin dışına atın.

FAST FLEXWEAVE™

8 FARKLI İPLİKLE MAKSİMUM PERFORMANS İÇİN TASARLANDI

Reebok.com.tr

Reebok

Be more human.

Men's Health'e Sorun

Siz Sorun, Biz Cevabını Bulalım

FITNESS

İçerde çalışmaktan bıktım. Dışarıda yapılabilecek iyi ve hızlı antrenman nedir?

Okul yıllarınıza geri dönün. Aslında sadece stadyuma geri dönseniz yeter. Beş dakikalık bir ısınmadan sonra basamaklara tırmanmaya başlayın. Bu kez koçunuz, Instagram üzerinden egzersizler paylaşan Amerikan Spor Akademisi Mezunu Kaisa Keranen. Traveling burpee: Plank'tan sonra çömelin ve üst basamağa zıplayın, şınav çekin. Stair long jump: Sıçrayabildiğiniz en çok basamağa sıçrayın. Lateral crossover run: Sağa ve sola koşular yapın. Diğer bacağın üstüne gelen bacak yukarıya doğru çıkmalı. Single-leg stair hop: Tek bacakla basamakları zıplayın. Bunları interval bir çalışma halinde birleştirip (45 saniye yapıp 30 saniye dinlenin) 2 ila 4 set yapın. Eğer basamakları koşarak çıkıyorsanız, akıllı olun: Basamakları atlamayarak dizlerinizi koruyun. Her bir adımınızda ayak tabanlarınızın tamamını yere değdirmeye çalışın. Bir sonraki adıma bakın, aşağıya değil. Postürünüzü dik tutun. Bu tavsiyeyi veren *Runner's World* egzersiz koçu Budd Coates, kısa ve değişken adımların, gereğinden uzun adımlar atanların yürüyüş temposunu artırıp adımlarını hızlandırdığını da ekliyor.

SAĞLIK

35 yaşındayım ve yeniden randevulaşıyorum. HPV aşısı olmam gerekiyor mu?

Zararı olmaz. 21 yaş ve altı heteroseksüel erkekler ile 26 yaş ve altı eşcinsel erkekler için cevap kesinlikle evet. Daha yüksek yaşta olanlar içinse daha çok araştırmaya ihtiyaç var. Cinsel olarak aktif ve aşı yaptırmamış çoğu erkek HPV kapıyor. Bu enfeksiyon çoğunlukla kendi kendine kaybolur, bazen de kalır ve kansere yol açar. Erkekler için bir HPV testi yok ve aşı zaten bulaşmış olan hastalığı engelleyemiyor. Dr. Gary Glassman, yine de aşının ağızda HPV hastalığı riskini azaltmaya yaradığını belirtiyor. Dudağınızda uçuk çıktığında veya diş etlerinizde kanama olduğunda oral seks yapmayın, öncesinde veya sonrasında ise ne dişlerinizi fırçalayın ne de diş ipi kullanın. İnce bir kesik bile riski artırabilir.

BESLENME

Favori barımın menüsüne tatlı patates ve ev yapımı cips girdi. Bunlar klasik kızarmış patatesten daha mı sağlıklı?

Sağlıklı beslenme açısından bakacak olursak hepsi aynı kapıya çıkıyor. New Jersey'deki Nutrition Nuptials'ın sahibi diyetisyen Mandy Enright, hepsinin muhtemelen aynı şekilde hazırlandığını -derin yağda kızartılarak- söylüyor. Bunun yerine menüde fırınlanmış patates veya cips çeşidi olup olmadığına bakın. Veya her zamanki patates kızartmanızdan söyleyip tadını çıkarın ama porsiyona dikkat edin. Sizin için bu işi kolaylaştıralım: Her öğün için Enright'ın önerisi iki yumruk kadar sebze, birer yumruk kadar da protein ve karbonhidrat tüketmek. Canınız patates kızartması çektiğinde yarım porsiyon söyleyin ve bir karbonhidrattan (hamburgerin ekmeği olabilir) vazgeçin veya hamburgeri ikiye kestirip yarısını sonra yemek üzere paket yaptırın.

İLLÜSTRASYONLAR: RAFA ALVAREZ

İŞ HAYATI

Evden çalışıyorum -ya da yoldan demeliyim. Orada burada gelen konferans call'ları nasıl düzenleyebilirim?

Muhtemelen iş arkadaşlarınız da aynı şeyi yaşıyor. (Bu iyi bir şey, sorununuz kapris olarak algılanmaz.) Amacınız kısa ve odaklanmış olmak. Glassdoor için şirket iletişim direktörü olarak görev yapan Scott Dobroski, ilk olarak açık ve iyi ayarlanmış bir takvim hazırlayıp iş arkadaşlarınıza göndermenizi ve buna bağlı kalmanızı tavsiye ediyor. Ayrıca rahatsız edici faktörleri en aza indirmek için herkese sessiz yerlerden arama yapmalarını söyleyin. (Direksiyon başındayken arama yapma hatasına düşmeyin!) Telekonferansta diğerleri konuşurken mikrofonunuzu kapatın. Ve ancak gerektiği kadar kişiyi çağırın ki çekirdek bir kadro oluşsun. (Herkesi arayın, bazıları katılmıyorsa büyük olasılıkla gerek duymamışlardır. Bir sonraki toplantı için onları davet listesinden çıkarın ve toplantı sonrası notları iletin.) İş yerinde muhabbete mi dalıyorlar? Şu kuralla katılımcıları hizaya sokun: Konunun dışına kim çıkarsa, herhangi biri telefonundan bir tuşa bassın. "Konuya dönelim" anlamına gelecek olan bu sinyal bu şekilde anonim de olacak. Bütün bunları uygulayın, toplantılarınız daha az sorunlu geçecektir. Bu kurallardan haberi olmayan birinin başlattığı bir telekonferansta mı yer alıyorsunuz? Dikkatinizin dağılmaması için odayı bir baştan diğer başa adımlayın.

BESLENME

Spor salonundaki çocuklar smoothie'lerine "moringa" takviyesi katıyor. O da ne?

FITNESS

Ayak parmaklarıma dokunamıyorum. Bu bir problem mi?

Fitness uzmanı Michael Boyle, hamstring kaslarınız veya belinizin gergin olabileceğini söylüyor. Bu da öne eğilirken omurganızı esnetmenize neden olur; sırt ağrısı ve bel fıtığına yol açabilir. Muhtemel suçluysa uzun süre oturmak. (1) Sırt üstü yatıp bir yastık, top, ağırlık çantası veya merkez bölgenizi çalıştıracak herhangi bir şey tutun. (2) İki bacağınızı 90 derece kaldırın. (3) Bir bacağınızı yavaşça düşürün, tekrar geri kaldırın. (4) Bunu beş kez tekrar edin, bacakları değiştirin. Şu garip tekniği de deneyin: Her bir ayağınızı bir golf topunun üzerinde gezdirin. Boyle, "Ayak tabanlarınız ve bel kaslarınız aynı sinirlere bağlıdır. Ayak kaslarını gevşetmek bel kaslarını da gevşetir" diyor.

Toz hâline getirilmiş yapraktan oluşan bu bitkisel takviye, yeni süper yeşil besinlerden biri olarak görülüyor ama esasında yeni değil. Asıl adıyla "moringa oleifera", Hindistan ve diğer tropik iklime sahip ülkelerde yetişen bir ağaç. Kökleri, tohumları ve yeşil yaprakları uzun zamandır besin olarak tüketiliyor. Günümüzün moringa taraftarları diyabet, yüksek tansiyon ve kanser gibi kronik hastalıklara karşı koruyucu etkisi olmadığını söylüyor. Bir yemek kaşığı takviye 4'er gram protein ve lif içeriyor. Yapraklar gram başına portakaldan daha çok C vitamini içeriyor ve çoğu yeşil yapraklı sebze gibi enflamasyon önleyici antioksidanlar bakımından zengin. Ancak Connecticut Üniversitesi'nde bu bitki üzerine çalışan Dr. Maria-Luz Fernandez, "Hastalıklara karşı koruyucu etkisi olup olmadığına dair yeterince bilimsel bulgu yok" diyor. Çoğu moringa araştırması hayvanlar üzerinde yapıldı. Diyabetli kemirgenler arasında yapılan bir araştırmada bu takviyenin kan şekerini ve karaciğer yağlanmasını düzenlemeye yardımcı olduğu görüldü. Smoothie'ye moringa tozu eklemenin besleyici faydası olacağı kesin, ama mucize beklemeyin.

STİL

Babamın vintage spor ceketini çok seviyorum ama vatkalarını çıkartabilir miyim?

Elbette ama berbat görünecektir çünkü vatkalı ceketlerin omuz ölçüsü omuz desteğine göre ayarlanmıştır. Bu işi bir terziye bırakmak en güvenilir yol. Ancak hem vatkayı çıkarttırıp hem de ceketin omuz kısmını sizin omuz ölçülerinize göre yaptırmanın bedelinin 75 TL'den düşük olması pek olası değil. O yüzden bir muhasebe yapın: Ceketin nostaljik değerini, gerçek değerini ve ne kadar sık giyeceğinizi hesap edin. Eğer değeceğinden hâlâ eminseniz bu çabaya ve masrafa girin.

YAPARSAM NE OLUR?

Silikajel paketleri yersem...

Büyük ihtimalle hiçbir şey olmaz. Illinois Poison Center'dan farmakoloji uzmanı Carol DesLauriers, bu nem kurutucu maddelerin kuru ama zehirli olmadığını söylüyor. Peki, üzerinde neden "Yenilmez" yazıyor? DesLauriers insanlar onu baharat gibi bir şey zannetmesinler diye yazıldığını belirtiyor. Saklama kutularında nemi önlemek, ıslak bir telefonu kurutmak veya kâğıtları nemden korumak için kullanabilirsiniz.

ERKEK AKLI

Arkadaşlar karaoke gecesi ayarlıyor. Sahneyi nasıl kotarabilirim?

Sahneye erken çıkın. Çevrimiçi çalışma stüdyosu olan, Academy of Voice'un kurucusu Dr. Emily Bridges, "Alkol, ses tellerindeki mukoza zarını kurutabilir" diyor. Sahneye çıktığınızda burundan derin diyafram nefesleri alın. Vanderbilt's Blair School of Music'ten ses uzmanı Dr. Tyler Nelson, "Ciğerleriniz havayla dolarken karnınızı da şişirirsiniz" diyor. İyi bildiğiniz, düşük tempolu ve melodik bir şarkı seçin. Mikrofonu doğru kullanmayı ihmal etmeyin: Sesinizi yükseltirken uzaklaşıp yumuşak tonlarda yaklaşın, ama asla 6-7 santimden daha çok yaklaşmayın. Son olarak yürüyün, hareket edin ve gerilmemek için arkadaşlarınızı dâhil etmeye çalışın. Son çare ise düettir. Sahnede iki kişi olmak daha rahatlatıcı bir fikir.

▶ Bunları Söyleyin

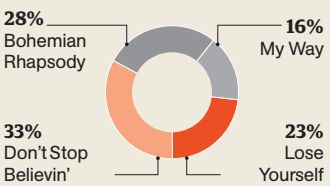
Bariton güvenli bir alandır. (Çoğu pop şarkıcısı tenordur.) Johnny Cash'ten "Ring of Fire", David Bowie'den "Heroes", Eric Clapton'dan "Layla", Drake'ten "Hold On, We're Going Home" iyi örnekler olabilir.

▶ Bunları Söylemeyin

Tüm falsetto tonlarından uzak durun. Freddy Mercury gibi rock efsanelerinin yanında Bruno Mars'ın söylediği şarkılar da bu gruba giriyor.

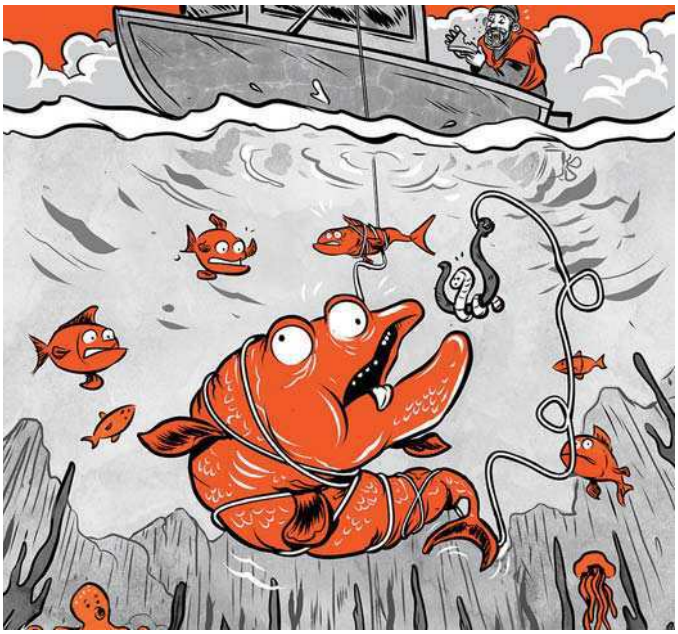
MH TWITTER ANKET

Karaokede hangi şarkı yasaklanmalı?



3267 Twitter kullanıcısının katıldığı bir ankete dayanıyor.

BESLENME



Ton balığının nesli tehlikede değil mi? Çok ucuz!

Ton balığının birçok türü vardır. Ama en çok kaygılanması gereken tür mavi yüzgeçli ton balığıdır. Bu büyük, yavaş büyüyen ve uzun ömürlü ton balığı türü sushi yapımında kullanılıyor. Gözde bir tür olduğundan da sayısı günden güne azalıyor. Konserve veya ambalajdakiler ise genellikle skipjack cinsidir. Bunlar daha küçükler, hızla büyürler, kısa süre yaşarlar ve daha sürdürülebilir olanlardır. Okyanusları korumayı amaçlayan Oceana örgütünün başkanı Dr. Katie Matthews, ton balığı avının deniz yaşamına zarar vermemesi gerektiğini belirtiyor. Trol balık avı da tercih edilen bir avlanma yöntemi. Konservenin üzerinde "albacore" yazılıysa bu da beyaz ton balığı demek. Yaygın olan skipjack'in keyfini çıkarabilirsiniz çünkü besin değeri gayet yüksek. Protein, omega-3 ve mavi yüzgeçli ton balığından daha düşük miktarda cıva içeriyor. (Küçük bir tüyo: Ton balığı salatasına kapari ekleyin.) Okyanuslar için diğer bir sürdürülebilir seçenekse doğal yollarla avlanmış Alaska somonu. Bulunmasının epey güç olduğunu söylemekte yarar var.

BEN NORMAL MİYİM?

Online alışveriş yaparken en iyi fiyatı bulmak için takıntılı şekilde geziyorum.

Bu bir yarış ve siz de bir erkeksiniz. Hâliyle her şey normal. *Decoding the New Consumer Mind* kitabının yazarı, tüketici psikoloğu Dr. Kit Yarrow, bunun bazı insanlar için oyun gibi olduğunu ve insanların bununla böbürlendiklerini söylüyor. Diğerleri en iyi fiyattan yükseğini kabul ederek zor durumda kalıyorlar. Öte yandan pazarlık yapmak da çok cazip. Güncel bir araştırmaya göre, fiyat, yüzde 57'imizin yaptığı alışverişlerde en büyük faktör. İnternette en iyi fiyatı ararken şunu dikkate alın: Oregon Üniversitesi'nden tüketici psikolojisi uzmanı Dr. Lynn Kahle, beş website'nin bir ürünün fiyat aralığı hakkında bilgi vermek için yeterli olduğunu söylüyor. Daha pratiği ise cimri.com veya akakce.com fiyat karşılaştırma sitelerinden faydalanmak. Ayrıca Yarrow, fiyattan ziyade o ürünü sevmeye odaklanmanızı tavsiye ediyor. Böylece daha çok kullanır, daha çok değer verir ve daha mutlu olursunuz.

PSİKOLOJİ

Beynimiz ne zaman durur?

Çoklu görev icra ettiğinde. Kapı eşiği etkisini düşünün. Bir odaya giriyorsunuz ve bir olayın eşiğinden diğerine geçiyorsunuz. Nörolog Dr. Miran Salgado, beyninizin bir anlığına da olsa bunu işlemek zorunda olduğunu söylüyor. Bu işlem, çalışan hafızanızın elindeki işi unutması için yeterli bir süredir. Notre Dame Üniversitesi araştırmacıları, bunun sadece bir odadan diğerine geçerken değil, yukarıdan aşağı inerken veya yeşil bir alandan şehre doğru araba sürerken de olabileceğini söylüyor. Bir işten diğerine atlarken de elbette. Aynı anda birden fazla işi yürütmeye çalıştığınızda dikkatiniz de dağılıyor ve bazı bilgiler kayboluyor. Aynı şey toplantılarda da olur. Toplantı boyunca dinler, planlamalar yapar ve düşünürsünüz. Ama konuşma sırası size gelip yerinizden kalktığınızda beyniniz bir anda boşalır gibi olur. Tek bir işe odaklanmaya çalışın. Telefonunuzu bir kenara koyup, aklınızdakileri not edin. Konsantrasyon becerinizi geliştirmek için meditasyon yapın.

'TWEEN

2018 SPRING-SUMMER

www.damattween.com

Ajanda

Mart 2018

Bu rehbere göz atmadan plan yapmayın!

2 CUMA

Turkish Airlines Euroleague'deki temsilcilerimizden Fenerbahçe Doğuş, play-off öncesi en ciddi sınavlarından birini Real Madrid'e karşı veriyor. Barclaycard Center'da oynanacak karşılaşmada ilk maçı kendi evinde 77-79 kaybeden Zeljko Obradovic ve öğrencilerini, yine kıyasıya bir mücadele bekliyor.

7 ÇARŞAMBA

Tottenham, UEFA Şampiyonlar Ligi Son 16 Turu rövanş maçında Juventus'u konuk ediyor. Torino'da oynanan ve 2-2 sona eren karşılaşmanın ardından skor avantajını elinde tutan Tottenham, Wembley'de oynanacak karşılaşmada Massimiliano Allegri'nin öğrencilerine karşı mücadele edecek.

9 CUMA

Elektronik dans müziğinin duayen ismi Ferry Corsten, Future Forward Music'in yarattığı etkinlik serisi Future Momentum kapsamında Roxy'de sahne alıyor. 13 yıl aradan sonra İstanbul'a dönen trance müziğin usta ismine performans esnasında İngiliz müzik grubu Solis & Sean Truby eşlik edecek.

16 CUMA

Başrolünü Alicia Vikander'in üstlendiği aksiyon ve macera filmi Tomb Raider, Roar Uthaug yönetmenliğinde beyazperdedeki yerini alıyor. Maceracı babasının ortadan kayboluşundaki sırrı çözmeye çalışan Lara Croft'un soluksuz bir serüvene atıldığı filmin oyuncu kadrosunda, Dominic West, Walton Goggins ve Alexandre Willaume gibi isimler bulunuyor.

17 CUMARTESİ

2000'lerin başından bu yana gençlerin sevgilisi haline gelen Duman, Beyrut Performance'da İstanbullu sevenleriyle buluşuyor. Son albümü Darmaduman'ın yanı sıra geçmişten bugüne sevilen şarkılarını seslendirecek olan grup, rock müzik tutkunlarına özel bir gece yaşatacak.

29 PERŞEMBE

Tennessee Williams tarafından yazılan ve bir dünya klasiği olan Arzu Tramvayı, Hira Tekindor'un yönetmenliğinde izleyiciyle buluşuyor. Türkiye'de en son 1982'de Yıldız ve Müşfik Kenter tarafından sergilenen oyunun oyuncu kadrosunda ise Zerrin Tekindor, Onur Saylak ve daha birçok usta isim yer alıyor.

31 CUMARTESİ

Sneaker Pimps'in solisti Chris Corner'ın solo projesi IAMX, %100 Music konserleri kapsamında IF Performance Hall Beşiktaş'ta görücüye çıkıyor. Geçtiğimiz yıllarda her sene yeni bir albümle karşımızda olan Corner, son albümü "Alive in New Light"la beraber unutulmayacak bir performans sergileyecek.

head & shoulders

Euroleague Basketball

KEPEĞE KARŞI DAHA İYİSİ YOK*

ERKEKLER İÇİN GELİŞTİRİLDİ

YENİ

Kostas Sloukas

P&G

*Düzenli kullanımda, selenyum içerenler hariç kepek şampuanlarına kıyasla.

20

DAKİKADA MÜKEMMELE YAKLAŞIN

İster basketbol sahasında serbest atış yüzdenizi yükseltmek isteyin istersenız de golf vuruşlarınızda ustalaşmayı, daha iyiye ulaşmanın yolu pratikten geçer. Bu konuda yeni yapılan araştırmalarsa, antrenmanın önemine olan vurguyu daha da perçinliyor. Görünen o ki gerekli olduğunu düşündüğünüz pratikten daha fazlasını yapmak, sizi daha da kusursuz yapıyor. Gereğinden fazla öğrenme (overlearning) isimli bu teknik, yeni yeteneklerde kusuruz hale gelmeniz ve yeni bilgileri içselleştirmeniz konusunda çok önemli bir katkı sağlıyor. İşin sırrı, bu kadar pratik yeterli diye düşündüğünüz noktada durmamak ve 20 dakika daha devam etmek. Bunu yapmak kulağa biraz zihin uyuşturucu bir aktivite gibi gelebilir, ama zaten istenen de bu. *Nature Neuroscience*'dan bir araştırma ekibi : "Bu 'overlearning' periyodu, istikrarsız öğrenme sürecini sağlamlaştırıyor ve sizi dışardan müdahalelere karşı daha sağlam hale getiriyor" diyor.

Bu tekniğin bir konuşmayı ezberlemek gibi çok daha sıradan görevlerde de işe yaradığını belirtelim. Tabii konuşmayı başarıyla bitirdikten sonra dizlerinizin üzerinde kaymanız hoş karşılanmayabilir. Bu tür kutlamaları sportif performanslarınıza saklayın.

SPRING / SUMMER 2018
EFOR®
www.efor.com.tr
eformensfashion

Sütün Faydaları

Görünen o ki sağlık adına temel beslenme alışkanlıklarımızın bile alternatifleri yaratılabiliyor. Peki, moda olan kuruyemiş sütleri gerçekten de inek sütünü terk etmeye değiyor mu?

İNEK SÜTÜ

%65

Bebeklik döneminden sonra laktoz sindirimi yapamayanların yüzdesi (Genetics Home Reference). Laktoz intoleransı, süt alerjisi ve ekolojik kaygılarla inek sütü tüketimi ciddi oranda azaldı. (ABD'de geçtiğimiz 10 yıla göre yüzde 40).

VS

KURUYEMİŞ SÜTÜ

%155

Beslenme trendlerinin inek sütünden bitkisel kaynaklı sütlere kaymasıyla birlikte son iki yıl içindeki kuruyemiş sütü tüketiminde kaydedilen artış oranı. Bir araştırma, geçtiğimiz beş yılda ABD'de kuruyemiş sütü tüketiminin yüzde 250 arttığını gösteriyor *(Forbes.com)*.

TAZE BİLİM

Harika bir riboflavin, diğer adıyla B12 kaynağı olan inek sütü, metabolizma hızınızı artırır ve kalori yakımınızı hızlandırır.
Current Medicinal Chemistry

Birçok yaşlanma karşıtı ürünün temel bileşeni olan badem sütünün E vitamini seviyesi, onu adeta bir gençlik iksiri yapıyor. Badem sütü banyosuysa işe yaramıyor.
Dermato-Endocrinology

BARDAĞIN DOLU TARAFI

200 ml için

%30	6,4 g	7,2 g
Günlük kalsiyum ihtiyacı	Protein	Yağ

%30	0,8 g	2,2 g
Günlük kalsiyum ihtiyacı	Protein	Yağ

200 ml için

BARDAĞIN BOŞ TARAFI

Yüksek kalori	Laktoz intoleransı	Antibiyotik risk	Hızla bozulma riski

Pahalı	Şeker oranı yüksek	Alerji potansiyeli	Gerçek süt değil

EKŞİMİŞ

Spor salonunda kas kütlesini artırmaya çalışanlar arasında günde 3-4 litre süt içeren beslenme modeli uygulayanlar vardır. Bu ortalama 77 g doymuş yağa denk gelir ve kardiyovasküler hastalıklar geçirme riskini epey yükseltir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre badem ve kaju sütleri, sürekli içildiğinde iyot eksikliğine yol açıyor. İyot eksikliği ise kolayca önlenebilen (iyot alarak) beyin hasarına yol açıyor.

YILDIZ OYUNCU

JERSEY SÜTÜ
Daha yüksek oranda proteine (yaklaşık yüzde 18) ek olarak kalsiyum, A ve D vitamini içeriği de sıradan bir süte göre daha fazladır.

HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜ
Orta zincirli trigliseritlerle yüklü olduğundan zihinsel enerji için çok güçlü bir kaynaktır. Daha iyi bir konsantrasyon için kahvenize ekleyin.

MH KARARINI VERDİ: İNEK SÜTÜ KAZANDI!

Kuruyemiş sütleri hâlâ geçerli ve vegan dostu bir süt alternatifi olsa da varlığını vitamin ve mineral bakımından takviye edilmesine borçlu. Hayvansal süt her ikisiyle de doludur ve her yudumunda protein ve sağlıklı yağ almanızı sağlar. Saf beslenmek için sürüden ayrılmayın.

Fotoğraf: *Men's Health* Arşivi

STARBUCKS®

TEAVANA™

KÜÇÜK ZAMANLARA

ÇAYIN EŞSİZ DÜNYASINI KEŞFETMEK İÇİN Bİ' KÜÇÜK ZAMAN YETER

Bir ara verip kendinizi dinlemeniz için ihtiyacınız olan tek şey **küçük bir zaman..**. Dünyanın en kaliteli çay yapraklarını sizin için özenle toplayıp demliyoruz. Teavana ile zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu canlandıracak modern bir çay yolculuğuna davetlisiniz...

Yağları İmha Et

Merkez bölge antrenmanlarınıza twisting landmine clean and press hareketini ekleyerek yağlarınızın altındaki saklı cevheri ortaya çıkarabilirsiniz.

Geçen her haftanın ardından, kendinize verdiğiniz 2018'de daha güçlü ve yağsız olma sözünü biraz daha unutursunuz. Fakat bunu plato evresine kadar taşımanın bir anlamı yok. Bunun yerine, istemediğiniz yağların altına bir yığın patlayıcı koyup onları havaya uçurabilirsiniz. Dinamik bir hareket olan twisting landmine clean and press egzersizi sadece karın kaslarınızı değil, oblik kaslarınızı da hedef alır. Crunch egzersizlerinin aksine bu harekette yer alan dönüş ve itiş bileşenleri, merkez bölgenizin yanında diğer kas gruplarının da çalışmasını sağlayarak yağ yakım sürecinizi hızlandırır. Daha fazla kas lifini çalıştırmak metabolizmanızı ateşleyip ekstra kalori yakmanızı sağlayacağı için karın kaslarınızın üzerini örten yağ kamuflajından kurtulabilirsiniz.

Bileşik bir egzersiz olsa da bu egzersizi squat, deadlift ya da bench press gibi temel hareketlerden farklı şekilde değerlendirmeniz gerektiğini belirten kuvvet antrenörü Andy Haley, "Hareketi antrenmanlarınızın ortasında, düşük ağırlıkla yapmanız uygun olacaktır" diyor. Bu sayede daha geniş bir tekrar aralığında çalışarak kas gelişiminizi artırabilir ve vücudunuzun orta bölümündeki yağlardan kurtularak güzel bir sonuç elde edebilirsiniz. Haley, twisting landmine clean and press egzersizini haftada üç kez yaparak bahar mevsimi içerisinde karın kaslarınıza kavuşabileceğinizi söylüyor. Bombanın pimini hemen çekin!

Bu Hareketi Yaparak Ne Kazanacaksınız?

- Mevzilenmiş karın kasları
- Tek haneli yağ oranı
- Patlayıcı güç

1/ Yan Etki

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak halterin yanında durun. Kalçanızı geriye doğru çekerek öne eğilin. Halteri tek elinizle bir ucundan kavrayın. Vücudunuzu, özellikle de karın kaslarınızı sıkın.

2/ Yüzleşme Zamanı

Vücudunuzu ağırlığa doğru çevirerek halteri vücudunuz boyunca hızlı bir şekilde yukarıya kaldırın. Hamlenizin sonunda 90 derecelik bir dönüş yapmış olmalısınız. Sırtınızı düz tutarak sakatlık riskini en düşük düzeye indirgeyin.

3/ Katı Ol

Ağırlık omuz hizanıza yükseldiğinde yarım bir squat yapın. Duruşunuzla iyi bir atletik temel oluşturduktan sonra kaslarınızı son itiş için hazırlayın.

4/ Gözünü Zirveye Dik

Kalçanızı kullanarak ağırlığı başınızın üzerine doğru kaldırın. Kollarınızı tamamen düzleştirin. Ağırlığı alçaltın. Hareketi diğer kolunuzla tekrar edin. Egzersizi 20 tekrardan 3 set şeklinde yapabilirsiniz.

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

NBL

Krill Oil

KENDİNE İYİLİK YAP

Krill Yağını Unutma

Antartika'dan gelen Omega-3 Kaynağı

"Gıda takviyesidir. İlaç değildir."

FRIEND OF THE SEA

IKOS
International
Krill Oil Standards

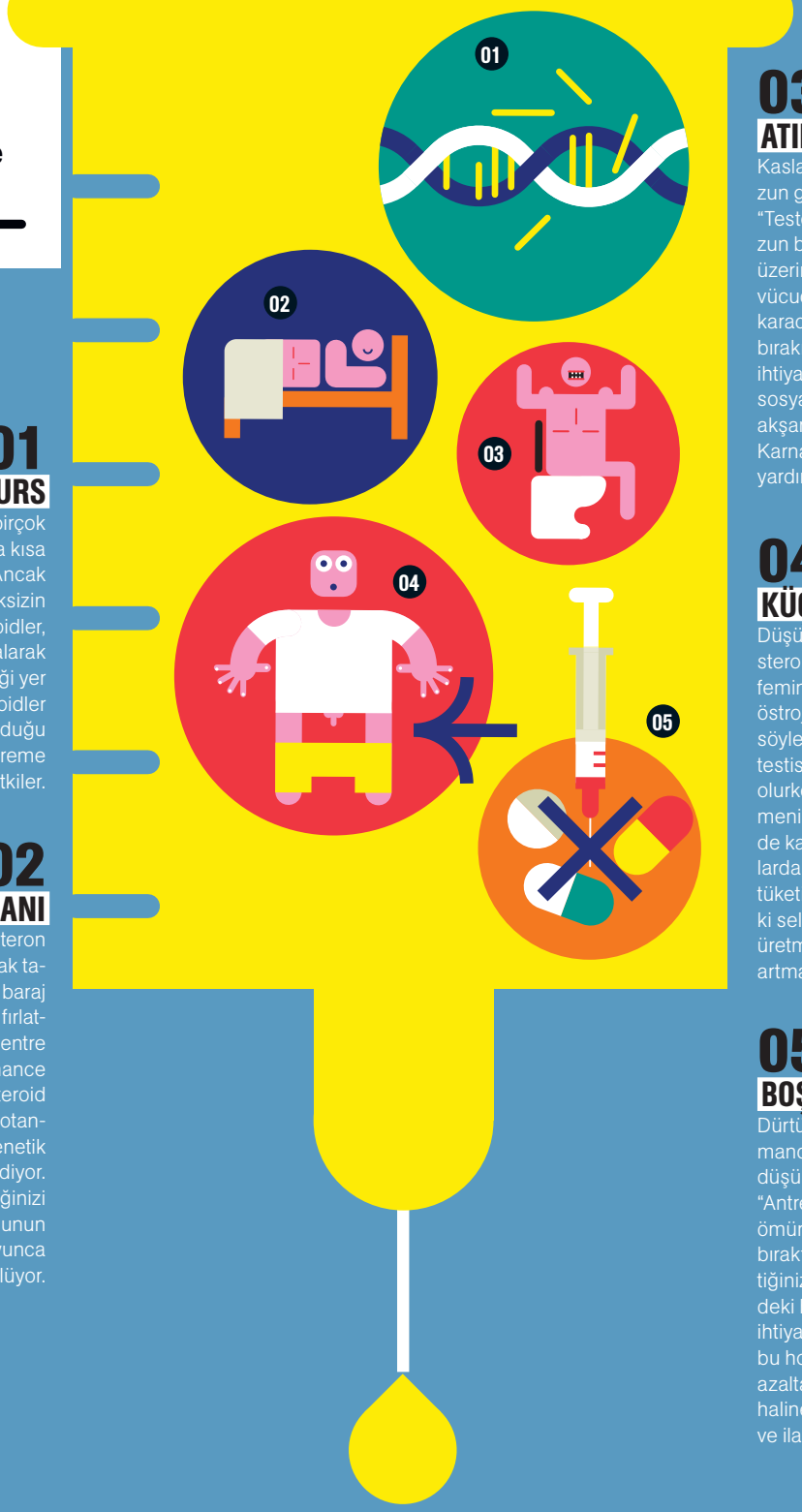
30 YUMUŞAK KAPSÜL

SADECE ECZANELERDE.

NOBEL

Steroid Kullanırsam NE OLUR?

Önemli olanın büyüklük olmadığını anlamak ve güvenli bir şekilde antrenman yapabilmek için bu alışkanlığın etkilerine göz atın.



01 HIZLANDIRILMIŞ KURS

Vücut geliştirmeyle ilgilenen birçok çaylak, Mr Olympia kaslarına kısa yoldan sahip olmak ister. Ancak ağız ya da iğne yolu fark etmeksizin bir risk vardır. Anabolik steroidler, kan dolaşımı vasıtasıyla yol alarak DNA'yla etkileşime girebileceği yer olan kas hücrelerine ulaşır. Steroidler ayrıca kan dolaşımınıza dâhil olduğu andan itibaren beyninizden üreme sisteminize dek birçok şeyi etkiler.

02 YAYILMA PLANI

Vücudunuzun doğal testosteron tepkisini sabit bir akarsu olarak tanımlarsak, steroid kullanmanın baraj kapaklarına bir avuç dinamit fırlatmak olduğunu söyleyebiliriz. Centre for Health and Human Performance profesörü Greg Whyte, "Steroid kullanmak kasların anabolik potansiyelini artırdığı için kaslar genetik eğilimin ötesinde büyüyor" diyor. Bunun yerine erken yatabileceğinizi belirten Whyte, kas adaptasyonunun en büyük bölümünün gece boyunca gerçekleştiğini söylüyor.

03 ATIK ADAM

Kaslarınız büyürken, vücudunuzun geri kalanı acı çeker. Whyte, "Testosteron seviyeniz vücudunuzun baş etmeye alıştığı düzeyin üzerine çıkar" diyor. Bu zehirli ortam vücudunuzun atık imha üniteleri olan karaciğer ve böbrekleri zor durumda bırakır. Karaciğerinizin yenilenmeye ihtiyacı varsa (ki birkaç hafta içi sosyalleşmesi buna neden olabilir) akşam yemeğinde karnabahar yiyin. Karnabahar toksinleri atmanıza yardım eder.

04 KÜÇÜK ŞEYLER

Düşünceleriniz aynı kalsa da, steroidler sizi biyolojik olarak daha feminen yapar. Steroid kullanımında östrojenin kaçınılmaz olduğunu söyleyen Whyte, "Yükselen değerler testislerinizin küçülmesine neden olurken, erkeksi görünümünüzü yitirmenin ardından üreme yeteneğinizi de kaybedebilirsiniz. Bu gibi durumlarda ilacı bırakın ve Brezilya cevizi tüketin. Brezilya cevizinin içerisindeki selenyum ve yağlar, testosteron üretmenize ve cinsel gücünüzün artmasına yardımcı olur.

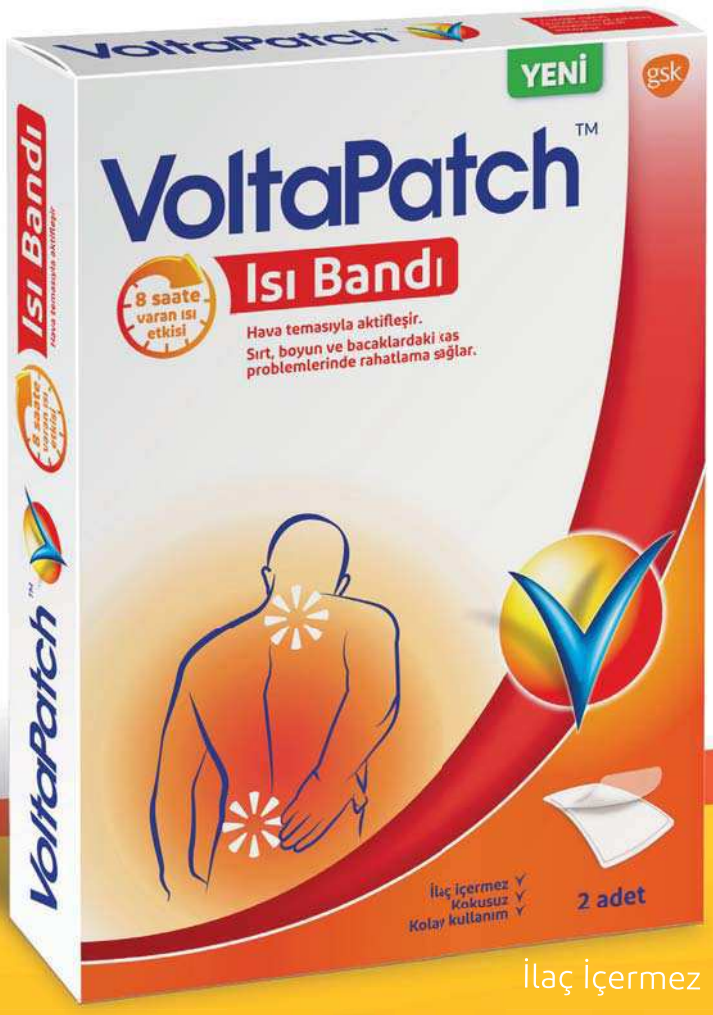
05 BOŞALTIM VANASI

Dürtülerinize ket vurarak kısa zamanda çok şey kazanabileceğiniz düşüncesinden kurtulun. Whyte, "Antrenman adaptasyonları kısa ömürlüdür" diyor. İlaçları kullanmayı bıraktığınız zaman yapay yolla inşa ettiğiniz kütle küçülür. Fakat bünyenizdeki hasarı devam eder. Testosteron ihtiyacınızı dışarıdan karşılamak, bu hormonu üretme kabiliyetinizi azaltarak yorgunluğa ve olumsuz ruh haline sebebiyet verir. Aklınızı kullanın ve ilaçlardan uzak durun.

İllüstrasyon: Peter Grundy

YENİ

24 saate varan rahatlatıcı etki*



Sırt

Boyun

Bacak

* Voltapatch Isı Bandı, 8 saate varan ısı etkisiyle kas ağrılarını iyileştirir ve çıkarıldıktan sonra rahatlatıcı etkisini 16 saat korur. 2 günlük tedaviden sonra akut genel bel ağrısında gözlenen etkidir.

CHTK/CHVOLT/0016/17

Yoga Yapıp Kördüğüm Olmayın

Birçok insan fiziksel ve zihinsel sıkıntılarından kurtulmak için downward dog pozuna sığınır. Fakat esnediğinizi zannederken kendinize zarar veriyor olabilirsiniz.

GÖZLERİNİZİ KAPAYIN, derin bir nefes alın ve rahatlamaya çalışın. Çünkü birazdan okuyacaklarınız canınızı sıkabilir. Gerçek şu ki fitness endüstrisinin yapısı sarkaç gibidir; bir çılgınlık sona ererken aniden yeni bir furya alevlenir. Geçtiğimiz birkaç yıla bakarsak yüksek yoğunluklu interval antrenmanların ve yüksek ağırlıklarla çalışmanın trend olduğunu görürüz. Özellikle biz erkekler, bu sert disiplinlerden çok zevk aldık. Ancak şu an çökmüş durumdayız **(1).** Daha sonra işin içine kökeni yüzlerce yıl öncesine dayanan ve bedeni ve zihni aynı anda rahatlatmayı vadeden yoga girdi. Kalça kaslarınızda bir gerginlik mi var? Yoga açar. Bel ağrılarınızdan mı şikâyetçisiniz? Yoga rahatlatır. Stres seviyeniz tansiyonunuzu mu etkiliyor? Cevabı biliyorsunuz.

Yoga bu günlerde tüm sıkıntılara karşı kullanılabilecek bir Ayurveda panzehri olarak görülüyor. Biz erkekler de bugüne kadar mat'larımızı milyonlarca kez serdik ve şimdilerde yoga yapanların yüzde 28'ini oluşturuyoruz.

İşin ironik tarafı, yoganın sağlığınız üzerinde kesin bir etkisi olmadığı gibi, size zararı olabilir. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*'de yayımlanan son araştırmaya göre, yoga yapanların yüzde 10'u yoganın fayda sağlamak yerine iskelet kaslarında ağrıya sebebiyet verdiğini düşünüyor. Yogayı tedavi programınızın bir parçası olarak kullanmayı düşünüyorsanız, sıkı durun: aynı araştırmaya göre, sakatlığı bulunan kişilerin yüzde 21'i sakatlıklarının yogayla daha da iyi hale gelmek yerine kötüleştiğini söylüyor.

Her derde deva gösterilen bu sporun en sinsi yönü, muhtemelen aldığınız zararın boyutunu çok geç olmadan fark edemiyor oluşunuzdur. Gerilmiş bir hamstring kası kendini açıkça belli ederken, eklem kapsüllerinde, ligamentlerde ve tendonlarda oluşan bağ doku sakatlıklarında işler değişir. Herhangi bir kan akışı ve acı olmadığı için bu bölgeleri esnettiğinizde canınız yanmaz. Ancak bu şekilde iyileşmezler de. Aksine, zaman geçtikçe eklemi yerinden çıkartabilir, hiza sorunu yaratabilir ve daha da kötüsü, bunları fark etmeyebilirsiniz. Karışık ve göz alıcı hareketler, vücudunuzu hazır olmadığı bir postür için bükülmeye zorlar. Çoğunlukla yanlış yapılan yoga pozları, sağlığınız ve mobiliteniz için uzun vadede büyük bir tehlike unsurudur.

Yanlış anlaşılma olmasın: güvenli ve kontrollü bir tutumla yoga yapmak, antrenman portföyünüzü kuvvetlendirecektir. Fakat gerçek şu ki aynı anda vücudunuzu kuvvetlendirmenin, hareketlerinizi geliştirmenin ve stresin kökünü kurutmanın, ayağınızı kulağınızın arkasına çekerek kalbinizin merkezine ulaşmaya çalışmaktan daha etkili yolları var. Yoga, anksiyeteyi düşürüp zihinsel duruluğa ulaşmanız için sizden kibarca nefesinize odaklanmanızı ve düşünceleri kafanızdan uzaklaştırmanızı isterken, 'adrenalin zeni' denilen hareketlerse bunu emreder **(2).**

Kaya tırmanışında hayallere dalmak aşağıya düşmenize, sörf esnasında konsantrasyonunuzu kaybetmekse ıslanmanıza neden olabilir. Ancak dağ bisikletinizle kaya parçalarıyla kaplı bir yamaca doğru yuvarlanırken de aklınıza pazartesi sabahı yapacağınız konferans gelebilir. Buna alternatif olarak, yüzme ve koşu gibi düşük yoğunluklu durağan antrenmanların kendini tekrarlayan yapısı da endorfin hormonu salgılayarak stres seviyenizi düşürmenize yardımcı olabilir **(3).** Üstelik bunları yaparken acı çekmenize ve "mutlu bebek" pozuna girmeye çalışmanıza gerek kalmaz. Her ne kadar scorpion handstand, flying pigeon ve one-legged crow gibi egzersizlerin sosyal medyada ilgi çekici etkisi olsa da, kendi iyiliğiniz için yoga trendinden uzak kalmayı deneyebilirsiniz.

"Yanlış yapılan yoga pozlarının mobiliteniz ve sağlığınız üzerinde uzun vadeli etkileri vardır"

"YENİ BİR ZEN ARAYIŞINDAYKEN İŞLERİ KARIŞTIRABİLİRSİNİZ"

Şeytanla Masaya Otur!

1 FAZLA YOĞUNLAŞMA
American Journal of Medicine dergisine göre, yüksek yoğunluklu interval antrenmanların böbrek hasarına neden olan rabdomiyolizle bağlantısı bulunuyor.

2 KENDİNİ ZORLA
Yale School of Medicine'e göre, ekstrem sporlarla ilgilenen sporcularda anksiyetenin önüne geçen nöropeptit Y daha fazla görülüyor.

3 ZİHNİNİ KOŞUYA ÇIKAR
Journal of Adolescent Health'de yayınlanan bir araştırma, haftada sadece 30 dakika koşmanın uyku kalitesini, konsantrasyonu ve rahatlamayı artırdığını gösteriyor. Koşmak ruh halinize de iyi geliyor.

Sébium
Mat Control

KARMA VE YAĞLI CİLTLER İÇİN PARLAMAYI KONTROL ALTINA ALMAYA YARDIMCI BAKIM KREMİ

8 SAAT MAT& PÜRÜZSÜZ

UZUN SÜRELİ ETKİ

12 SAAT NEMLENDİRME

CİLDİN KENDİSİ

PARLAMAYI IŞILTIYA ÇEVİRMEK İÇİN BIODERMA'YA İLHAM VERDİ

BİYOLOJİDEN GÜÇ ALAN DERMATOLOJİ

E SADECE ECZANELERDE SATILIR.

www.bioderma.com.tr
www.biopuan.com

/biodermatr /biodermaturkiye /biodermaturkiye

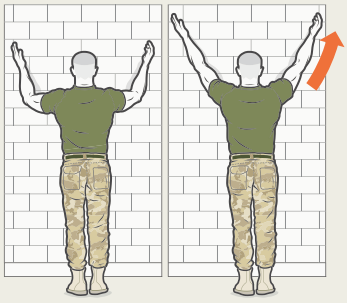
BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Teçhizatsız Antrenman

Ağırlıklara dokunmadan yapacağınız bu antrenman programıyla omuzlarınızı ve göğüslerinizi kuvvetlendirirken mobilitenizi de artırabilirsiniz.

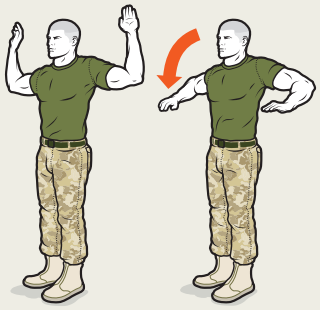
MOBİLİTE

Kurşungeçirmez omuzlar için bu istasyon çalışmasını 2 tur şeklinde yapın. İlk egzersiz omzunuzu dengeleyen kasları çalıştırırken, ikinci hareketse rotator cuff kaslarınızın ısınmasını sağlar. Set sonlarında 15 saniye dinlenin.



135-Degree Wall Slide

Duvarın karşısına geçerek arada birkaç santim boşluk bırakın. Dirseklerinizi 90 derecelik açıyla bükerek ön kollarınızla duvara baskı uygulayın. Avuç içlerinizin birbirine dönük olmasını sağlayın. Ön kollarınızı hafifçe dışa doğru açın. Şimdi kürek kemiklerinizi sıkarak kollarınızı yukarıya doğru kaldırın. Bu sırada omuzlarınızı hareket ettirmeyin. Kollarınızı alçaltarak başlangıç pozisyonuna dönün. Toplamda 15 tekrar yapın.

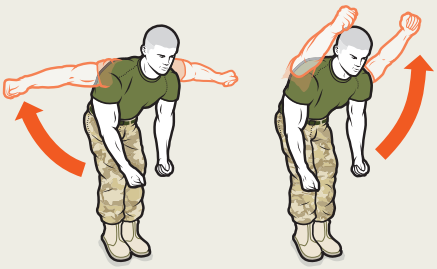


90-Degree External Rotation

Kollarınızı yana doğru açın. Dirseklerinizi bükerek ön kollarınızın zemine dik olmasını sağlayın. Avuç içleriniz karşıya bakacak şekilde durun. Şimdi üst kolunuzu zemine paralel hale getirerek ön kollarınızı rahat bir şekilde zemine doğru indirin. Başlangıç pozisyonuna dönün. Bu 1 tekrardır. Toplamda 15 tekrar yapın.

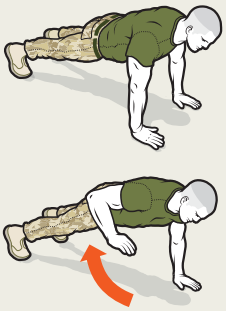
KUVVET

Bu istasyon çalışmasını 3 tur yapın. Sırtınızın orta bölümünü, omuzlarınızı ve merkez bölge kaslarınızı çalıştıracak olan bu hareketleri yaparken her tekrarda sırt kaslarınıza odaklanın. Egzersizlerden sonra 15 saniye dinlenin.



Bent-Over Lateral Raise to Front Raise

Dizlerinizi ve kalçanızı bükerek gövdenizi öne doğru eğin. Kollarınızı boşluğa doğru sarkıtın. İki saniyelik bir sürede kollarınızı yana açarak zemine paralel olmalarını sağlayın. Bunu yaparken gövdenizi hareket ettirmeyin. Şimdiyse kollarınızı 2 saniyelik bir sürede alçaltın. Ardından aynı tempoyla kollarınızı öne doğru kaldırın. Bu 1 tekrardır. Toplamda 15 tekrar yapın.

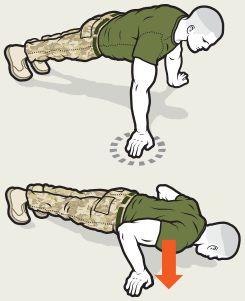


Plank Speed Row

Kollarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açarak şınav pozisyonu alın. Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Başınızdan ayak bileklerinize düz bir çizgi oluşturun. Kalçanızı hareket ettirmeden elinizi göğsünüze doğru çekin. Elinizi alçaltın ve hareketi diğer elinizle tekrar edin. Bu 1 tekrardır. Toplamda 30 tekrar yapın ve doğru formu kaybetmeden hızlı hareket etmeye çalışın.

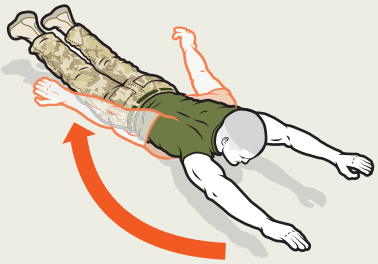
ÖLÇÜT ANTRENMAN

Bu istasyon çalışmasını 10 tur yapın. Hareketleri 10 tekrar yaparak her turun sonunda 1 tekrar az yapın (ikinci turda 9, bir sonraki turda 8 gibi). Turları tamamladıktan sonra puanınızı öğrenmek için skor tabelasına bakın.



Seal Pushup

Şınav pozisyonu alarak parmak uçlarınızı vücudunuzun dışına doğru çevirin. Merkez bölgenizi sıkın ve dirseklerinizi vücudunuza yakın tutun. Kollarınızı bükerek göğsünüzü zemine doğru yaklaştırın. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından vücudunuzu iterek başlangıç pozisyonuna dönün. Dirseklerinizi kilitleyin. Kollarınızı tamamen düzleştiremiyorsanız tekrarı tamamlamış sayılmazsınız.



Aquaman

Zemine yüzüstü yatarak kollarınızı öne doğru uzatın. Aynı anda kollarınızı, bacaklarınızı ve başınızı yerden kaldırın (beliniz acırsa bacaklarınızı zeminde tutun). Bu sizin başlangıç pozisyonunuz. Kollarınızı bükmeden kalçanıza doğru götürün (karların üzerine yatarak yerde iz bıraktığınız hareketi düşünün). Ardından başlangıç pozisyonuna dönün. Bu 1 tekrardır.

SKOR TABELASI

KAÇ DAKİKADA TAMAMLADINIZ?

- ❑ **5+ dakika** Temel seviye
- ❑ **4-5 dakika** Zirveyi zorlar
- ❑ **4 dakikadan az** *Men's Health* seviyesi!

Sürenizi **#MHBenchmark** etiketiyle sosyal medyada paylaşın.

İLLÜSTRASYONLAR: +ISM

PROTEİNİN LEZZETLİ HALİ!

YENİ

12g Protein

%100 Lezzet

Hayatını Spor
Tadında Yaşayanlara

ÜLKER

Mevsiminde Yağ Yakmak İçin Tohumları Ekin

Ocak ayında yürürlüğe koyduğunuz beslenme planına sadık kaldıysanız, amaç ve kararlılığınızı ayakta alkışlıyoruz. Ancak bir haftayı daha pazı ve tavuk göğsü ikilisiyle geçirmeden önce güncel bir araştırmaya kulak verin: Katı bir beslenme programına olan bağlılığı mevsimine göre güncellenen menülerle değiştirmek, zayıflama sürecinize sağlıklı bir ivme ve güç katıyor.

Tanzanya'da yaşayan göçebe kabileler üzerinde yapılan ve *Science* dergisinde yayımlanan bir araştırma, mevsimine göre beslenmenin midedeki mikrobiyom çeşitliliğinde yüzde 30 artış yaratabildiğini buldu. Bu artış daha gelişmiş bir beyin sağlığını, daha yüksek enerji seviyesini ve daha da ilginci daha hızlı çalışan bir metabolizmayı mümkün kılabiliyor. Aslında farklı araştırmalar da yağ oranı düşük erkeklerin midesinde, aşırı kilolu yaşıtlarına oranla yüzde 70 daha fazla faydalı bakteri olduğunu gösteriyor.

Araştırmacılar, doğanın sunduğu mevsimsel malzemelere göre ayarlanmış bir periyodik beslenme düzeninin, Batı tipi işlenmiş ürünlerden zengin bir beslenme modelinde bulunmayan ve yağ yakmaya yardımcı olan mikrobiyal kültürlerin büyümesini teşvik ettiğine inanıyor. Üstelik bunun için avcı-toplayıcı devre dönmeniz gerekmiyor. Süpermarket reyonlarına dizili, denizaşırı ülkelerden ithal edilmiş ürünler yerine semt manavı veya pazarına uğrayarak mevsim sebze ve meyvelerini fark etmeniz ve tüketmeniz yeterli. Bu da sizi sürekli aynı malzemeler kullanarak sıkıcı ve tekdüze menüler hazırlamaktan kurtarmaya yeter.

Radarları evinize en yakın manav veya semt pazarına çevirin. Güney yarımküre yerine komşu ilde yetişen sebze ve meyveleri tüketmek, vücudunuzun evrimsel yağ yakma düzenine de uyum sağlayarak zayıflama sürecinize her mevsim bir ivme daha katar.

Mevsimine Göre Ye

Yıl boyu sağlıklı beslenmek için doğanın her mevsim sunduğu çeşitlilikten faydalanın.

İLKBAHAR

- Kuzu eti
- Taze patates
- Greyfurt

EN İYİSİ: Sağlıklı sindirim için lifli besinler

YAZ

- Uskumru
- Kabak
- Çilek

EN İYİSİ: Kardiyovasküler sağlık için K vitamini

SONBAHAR

- Ördek
- Balkabağı
- Erik

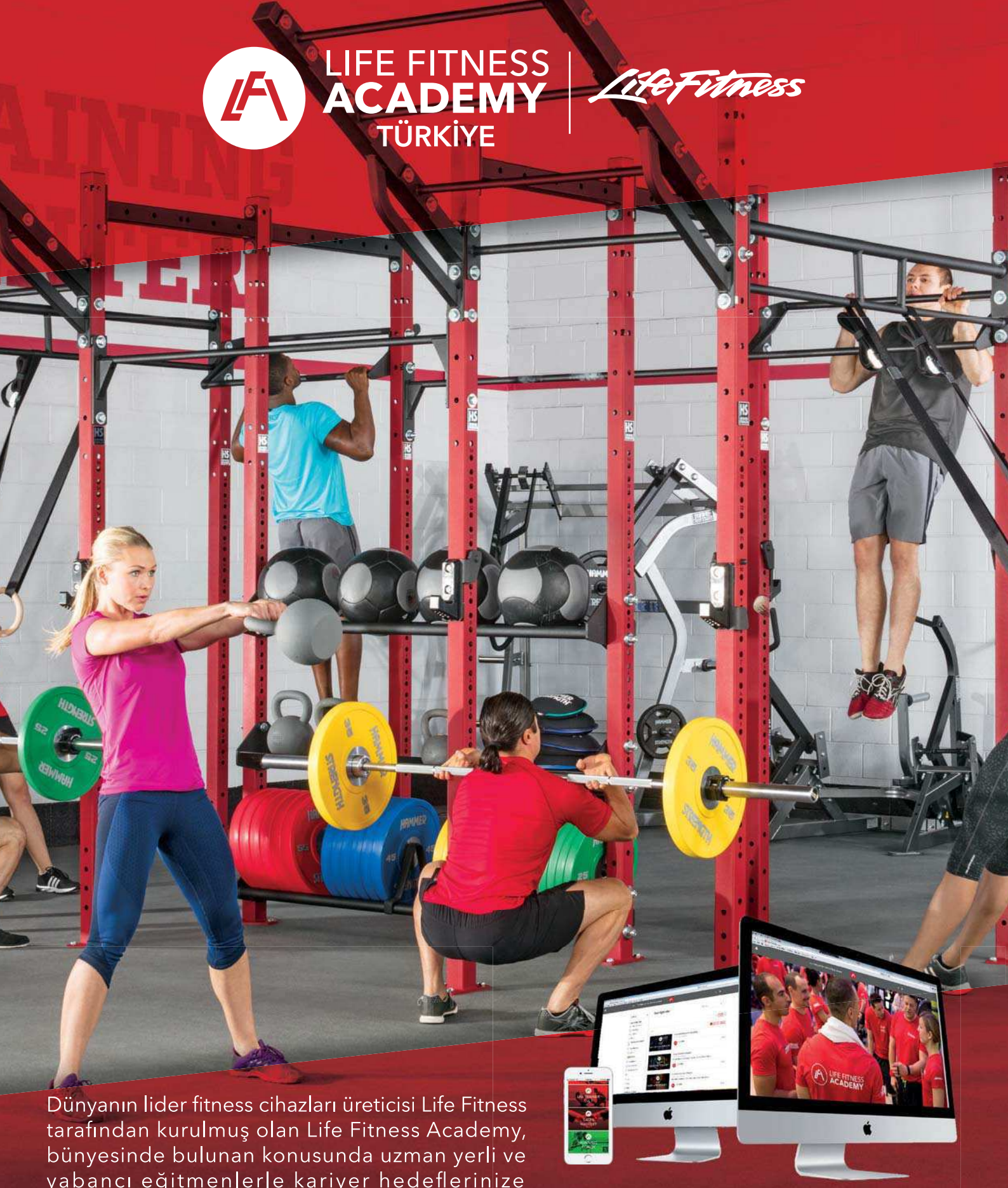
EN İYİSİ: Kas ve beyin gücü için demir

KIŞ

- Midye
- Tatlı patates
- Elma

EN İYİSİ: Daha sağlam bir bağışıklık için C vitamini

LIFE FITNESS ACADEMY TÜRKİYE | LifeFitness



Dünyanın lider fitness cihazları üreticisi Life Fitness tarafından kurulmuş olan Life Fitness Academy, bünyesinde bulunan konusunda uzman yerli ve yabancı eğitmenlerle kariyer hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olur.

Bizi Takip Edin LFATurkiye

Eğitimler hakkında bilgi almak için

www.lfaturkiye.com | 0212 213 36 37

LFA Türkiye'de hedeflerine uygun fırsatlar bulabilir, ailemizin bir parçası olabilirsin.

Kas Gelişimine Yer Aç

Ağırlık odasında hacmini artırmak için çabalayan bir sporcuysanız, eski vücut geliştirmecilerin yöntemlerini kullanarak saklı kalmış gücünüzü ortaya çıkarabilirsiniz.

Genelde spor salonlarında kulaktan kulağa yayılan bilimi çok fazla savunmasak da, ağırlıklarla aşk yaşayan bu insanlar bazen harika noktalara değiniyor. *Journal of Applied Physiology*'de yayınlanan bir araştırmaya göre, belirli bir kas grubunu çalıştırdıktan sonra o bölgeye yoğun bir şekilde esneme egzersizi uygulamak, kasın kütle artış potansiyelini 28 gün içerisinde yüzde 318 oranında artırıyor. Arnold Schwarzenegger'in de Mr Olympia yolunda uyguladığı bu protokol, daha iyi bir vücuda sahip olmanız açısından sizin üzerinizde de aynı etkileri gösterebilir.

Amacınız hacminizin sınırlarını zorlamaksa, yapmanız gereken şey kaslarınızı lifli yapısıyla çevreleyen bağ dokularınızın boyunu uzatmaktır. Bağ dokularınız bir yandan bu protein liflerini korurken diğer yandan da onları kısıtlar. Esneme egzersizleri ise bu prangaları kırar ve kaslarınızın daha rahat yayılabileceği geniş bir ortam yaratır.

Yüksek ağırlıklarla çalıştığınız bir antrenmandan sonra yorulan kas gruplarınızı esnetin. Örneğin, göğüs çalıştıktan sonra sehpanın üzerine sırtüstü yatabilir ve dambılları yavaş bir şekilde alçaltarak göğüs kaslarınızı maksimum düzeyde esnetebilirsiniz. Bu şekilde 60 saniye duraklayıp acıya dayandığınız vakit bağ dokularınızın boyu da uzayacaktır. Aynı prensip daha büyük biceps kasları için seated dumbbell curl yaptığınızda, kanat kaslarınızı uzatmak için dumbbell pullover yaptığınızda ve bacak günlerinizde maksimum gelişim sağlamak için goblet squat yaptığınızda da geçerlidir.

Kısacası, amacınız ister Arnold'ın yolundan gitmek ister duraksayan hacim artışınızı tekrar harekete geçirmek olsun, kilitli kapıları açarak daha büyük ebatlara ulaşabilirsiniz.

Tek Yol Büyümek

Kas gelişiminin önündeki tüm engelleri kaldırmak istiyorsanız, kullandığınız takviyeleri bir kez daha gözden geçirmenizde fayda var.

KULLAN: KREATİN

Etki ●●●●●
Fiyat ●●○○○

Queensland Üniversitesi tarafından yapılan araştırmalar, kreatin desteği alan powerlifter'ların ortalama 3 kg yağsız kas kütlesi inşa ettiğini söylüyor. Bilimsel olarak kanıtlanmış bu destekten faydalanabilirsiniz.

DENE: D VİTAMİNİ

Etki ●●●●○
Fiyat ●●●○○

Yapılan meta analizlere göre, D vitaminiyle kuvvet arasında kanıtlanmış bağlantılar bulunuyor. Ancak vitaminlerin heybetli kaslardan ziyade fitness'a ve genel sağlığa iyi geldiği biliniyor.

SALLA: ZMA

Etki ○○○○○
Fiyat ●●●○○

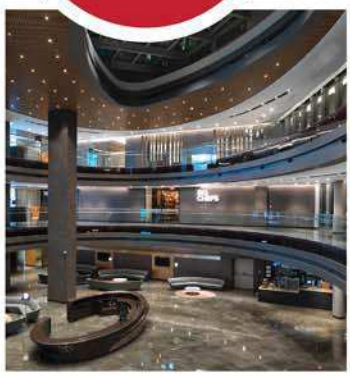
Avustralya Spor Enstitüsü'ne göre, testosteron ve büyüme hormonu düzeyini artırdığı düşünülen ZMA'ların (çinko – magnezyum – aspartat) herhangi bir faydası olduğuna dair kanıt bulunmuyor. Paranızı israf etmeyin.

Yazı: Ted Lane, Fotoğraf: Jobe Lawrenson

DÜNYANIN İLK
LEED PLATINUM
SERTİFİKALI
TAM TEŞEKKÜLLÜ
HASTANESİ

U.S. GREEN BUILDING COUNCIL
PLATINUM
USGBC

AÇILDI



Geleceği günümüze taşıyan bir dünya hastanesi...

Geleceğin sağlık anlayışını, teknoloji ve hasta konforuyla buluşturan, dünyanın ilk Leed Platinum sertifikalı tam teşekküllü sağlık kompleksi Memorial Bahçelievler Hastanesi hizmetinizde.

MEMORIAL
BAHÇELİEVLER

"Çünkü Sağlığınız Değerli"

444 7 888 | **memorial.com.tr**

Gerekli Şeyler

Kararlılığını Akşam Yemeğiyle Güçlendir

Eğer yoğun programınız fitness motivasyonunuzdan yiyorsa, doyurucu bir menü ile kaslarınızla birlikte zihninizi de besleyin.

Kendinizi e-posta bombardımanından çekip gün ortasına bir antrenman sıkıştırarak fitness programına sadık kalmaya çalışmak büyük bir başarı. Ama tamamı gaza getirici şarkılardan oluşan bir playlist'in bile işe yaramadığı, kaslarınızın da işbirliğine yanaşmadığı günlerde antrenman planına uymak bir irade savaşına dönüşmemeli. Belki de başarı akşam yemeğinde saklıdır.

Dana karaciğerinde yüksek miktarda bulunan alpha-GPC adlı besin maddesi, bilişsel gücü artırıcı özelliğiyle biliniyor. Ayrıca daha fazla kas üretimi vadederek motivasyonunuzu da canlandırıyor. *International Society of Sports Nutrition* dergisinde yayımlanan bir çalışmada, alpha-GPC almaya başlayan spor salonu müdavimi genç erkeklerin, sonraki antrenmanlarında enerji üretimlerini yüzde 14 artırdıkları görüldü. Üstelik kas kütlesinin artmasında kilit rol oynayan büyüme hormonu seviyelerini de artırdı. Dahası Louisiana State Üniversitesi'nden araştırmacılar, bu besin öğesinin altı günün ardından sporcuların izometrik güçlerini geliştirebildiğini buldu. Bilim insanları bu durumun, alpha-GPC'nin vücutla beyin arasındaki iletişimi kolaylaştıran beyin kimyasalları, yani nörotransmitterlerin üretimine yardım etmesinden kaynaklandığını düşünüyorlar.

Birçok protein kaynağı büyüme hormonu ve nörotransmitter seviyesinde artış sağlarken, araştırmalar dana ciğerinin en yüksek düzeyde etkili olduğunu ortaya koyuyor. Yandaki tarife uyarak dana bacon, soğan ve haşlanmış patatesle servis edin. Yarınki antrenman için daha hazır ve kararlı olacaksınız.

Dinlenme Günlerinin Panzehri

Bu basit tarif yarınki antrenman açlığınızı diriltecek.

KARACİĞER, BACON & SOĞAN

2 KİŞİLİK

2 yemek kaşığı un
1 tutam adaçayı
400 g dana ciğeri, doğranmış
4 dilim dana bacon
1 soğan, doğranmış
300 ml et suyu
2 yemek kaşığı domates püresi

HAZIRLANIŞI

1/ Un ile yağ yakmaya yardımcı ve K vitamini deposu adaçayını karıştırın ve ciğer dilimlerini bu karışıma bulayın. Bacon dilimlerini çıtır olana kadar kızartın ve tavadan alın. Ciğerleri 60-90 saniye kadar kavurun.

2/ Soğanları yumuşayıp kahverengileşene kadar kavurun, ardından et suyunun içine katın ve bir tutam karabiberle birlikte püre yapın. 5 dk kadar kısık ateşte kaynatın.

3/ Ciğer dilimlerini de ilave edin, 4 dk daha kaynatın ve bacon dilimlerini de ekleyin. Tam teşekküllü bir menü için haşlanmış patatesle birlikte tüketin.

Fotoğraf: Tobi Jenkins, Foto İllüstrasyon: Colin Beagley

Saç dökülmesinde mucize tedavi yok!

Sorununuz saç dökülmesi. Çevrenizde önerilen geleneksel "ilaç"ların haddi hesabı yok. Kötü haber şu: İşe yaramayacaklar. İyi haber: Asla çaresiz değilsiniz.

Yazı: Dr. Koray Erdoğan - Saç Cerrahı- Asmed Özel Tıp Merkezi / World Fue Institute Başkanı

"Isırgan otunu kaynatıp suyuyla saçları durulamak çok işe yarıyormuş", "Hayır! En iyisi saç diplerine sarımsak sürmekmiş", "Yosun maskesi çok faydalıymış"... Saçlarının dökülmeye başladığını fark edip, çözüm aramaya başlayanların ilk duydukları cümleler bunlar. Çok da doğal. Herkes kolay, basit ve son trende uygun "doğal ve organik" çözümlerin peşine düşüyor. Peki bu yağlar, karışımlar, otlar, çaylar işe yarıyor mu?

Geleneksel tıbba karşı değilim. Her zaman, tıp bilimi ilerleyip o hastalıkların sebebi bulunduğunda, "Demek bu yöntemler bu nedenle işe yarıyormuş" sonucuna varıyoruz. Yine de kısmen de olsa işe yarayabilen geleneksel yöntemler var. Ancak bunlar aynı zamanda büyük bir bilgi kirliliğine de neden oluyor ve sağlığı olumsuz etkileyen çok ciddi sonuçlara yol açabiliyor. Çünkü çok fazla alternatif yöntem var. Ve hangisi gerçekten geleneksel tıp, hangisi ticari amaçla uydurulmuş şeyler, hangisi sağlığımıza ne derece zarar verir, ayırt etmek çok zor. Özellikle de saç dökülmesi gibi nedeni son derece açık bir alanda, bu yöntemlerin işe yaradıklarına kesinlikle inanmıyorum.

SAÇ DÖKÜLMESİYLE ÖVÜNMEYİ UNUTUN!

Saç dökülmesi öteden beri yaşanan ve hem kadınları hem de erkekleri etkileyen bir sorun. Ama her iki cinsiyetin saç kaybı yaşadıkları dönemler ve nedenleri farklı. Kadınlarda saç dökülmesinin en çok görüldüğü iki dönem var. Biri lohusalık, diğeri menapoz. Erkeklerde ise kayıp, ağırlıklı olarak genetik faktörlere bağlı olarak 20'li yaşlardan itibaren saç incelmesi ve ön, yan ve tepe bölgelerinde dökülme olarak görülüyor.

Erkeklerde bu durum, dehidrotestesteron dediğimiz hormona bağlı ortaya çıkıyor. Ancak testesteron kelimesini görünce düşülen bir hata var. Genelde bunu şöyle anlıyor insanlar: "Benim hormon düzeyim yüksek; onun için çok saçım dökülüyor." Hatta birçok erkek bu nedenle kelleşmeyi bir övünme vesilesi olarak kullanıyor. Ancak gerçek durum bu değil. Erkeklerdeki dökülmenin sebebi, saçımızın dehidrotestesteron hormonuna olan duyarlılığının genetik olarak kişiden kişiye farklılık göstermesi. Şöyle örnekleyeyim. Bu hormondan etkilenen bölgedeki saçların üzerindeki dehidrotestesteronun bağlanacağı reseptör sayısı diyelim ki dökülen saçta 10 ise, dökülmeyen saçta 2. 10 reseptörü olan saç belli bir seviyedeki hormondan daha kolay etkilenip dökülüyor. Aslında burada genetik olarak erkeklere yansıyan şey, bu reseptör sayısı; hormon düzeyi değil. Genetik olarak geçen, kişinin saç köklerinin o hormona olan duyarlılığı. Sonuç olarak en önemli sebebi genetik olan bir sorunun çözümü de elbette aktarda değil; saç ekimi yapan, medikal tedavileri düzenleyen biz tıp doktorlarında.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Önemli Olan İç Güzellik

Aynada gördüğünüz kaslar içinizdeki güçsüzlüğü maskeliyor olabilir. Antrenman programınızda değişikliğe giderek kendinizi yağlardan koruyabilirsiniz.

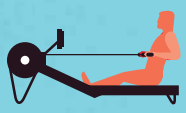
Kardiyo fobisi olanlar bilirler: Büyüyen biceps kaslarınız sağlığınızın göstergesi olabilir fakat uzun ömürlülüğe giden yol koşu ayakkabılarıyla aşılır. Dayanıklılık antrenmanları, günümüzde iç yağlanmayı (iç organlarınızın çevresinin yağlanması ve karın kaslarınızın üzerinin yağ tabakasıyla içeriden örtülmesi durumu) önleme anlamında en verimli yöntem olarak gösteriliyor.

Obesity Reviews'da yayınlanan son araştırmaya göre, 2-6 ay boyunca dayanıklılık antrenmanları yapmanın ağırlık üzerinde çok fazla etkisi olmazken (kardiyonun kazanımlar üzerindeki katabolik etkisinden korkanlar için iyi haber), iç yağlanmayı yüzde 6 oranında azalttığı ortaya çıktı. Bu durum, kilonuz fark etmeksizin kalp hastalıklarına yakalanma riskinizi azaltıyor.

Bel ve kalça ölçünüz aynıysa (iç yağlanma adına önemli bir belirteç), sizi göğüs ve kol kaslarınız da kurtaramayabilir. Kalbinizi ilgilendiren bu sorunu ortadan kaldırmak için kendinizi zorlayarak vücudunuzu yağ yakım alanına sokmanız gerekiyor. Öğlen arasında bile yapabileceğiniz bu triatlon çalışması, içinizin temizlenmesi konusunda işinizi görecektir.

İÇ HUZURA KAVUŞ

3Tribes'ın baş antrenörü Wayne Edwars tarafından hazırlanan bu programla içinizdeki yağlardan kurtulabilirsiniz.



KÜREK

Olabildiğince hızlı kürek çekerek 2000 metreyi tamamlayın. Fitness seviyesi yüksek düzeyde olanlar 8 dakikayı hedefleyebilir ancak hareketin ideali 10 dakikadır. Ter içinde kalana kadar devam edin.

ELİPTİK BİSİKLET

Ayağa kalkarak dakikada 60 pedal çevirin. Üç dakikanın sonunda oturarak 120 rpm'e çıkın. Her üç dakikada bir pozisyonunuzu değiştirerek 15 dakika boyunca devam edin.

KOŞU BANDI

Depar atmak, sabit tempolu kardiyolara oranla karın bölgenizde daha fazla yağ yakmanızı sağlar. 15 dakika boyunca dört dakika 8 km/s'de ve bir dakika 14 km/s şeklinde koşun.

Yazı: Scarlett Wrench. Fotoğraf: Agata Pec, İllüstrasyonlar: Alconic

GYMFIT
by esjim
SPORTS
Fitness Endüstrisinde
BİR ADIM
ÖNDE
www.esjim.com
www.gymfit.com.tr
İSTANBUL - ESKİŞEHİR - ANKARA - BURSA

Beko Vitaminist Blender ile 5 Protein Deposu Sağlıklı Smoothie

En kısa yoldan sağlıklı beslenmek için Beko'nun yeni ürünü Vitaminist ile kolayca hazırlayabileceğiniz bu smoothie tariflerini deneyin. Üstelik Tritan taşınabilir karıştırma şişesi sayesinde her yere kolayca taşıyabilirsiniz.

Smoothie'ler besleyici harika bir öğün veya atıştırmalık olabilirler. İhtiyacınız olan her şeyi -protein, sağlıklı yağlar, sebzeler ve meyveler- bir bardakta bulabilirsiniz. Daha da iyisi: Shake'ler en pratik yiyecekler olabilir. *Precision Nutrition*'dan beslenme uzmanı ve sporcu beslenmesi koçu Brian St. Pierre, ön hazırlık, pişirme ve temizleme zahmeti olmadığını da hatırlatıyor.

St. Pierre her gün yediği dört öğünün ilki olarak güne bir smoothie içerek başlıyor. Siz farklı bir yol olarak öğle veya akşam yemeği yerine smoothie tüketebilirsiniz. Antrenmandan sonra toparlanmanıza, öğünler arası tok durmanıza veya tatlı krizlerinin önüne geçmeye yardımcı olur. İşte **Beko Vitaminist** ile kolayca hazırlayabileceğiniz beş sağlıklı ve besleyici tarif.

1 ORMAN MEYVELİ SÜPER SHAKE

St. Pierre bu karışımın protein, lif, sağlıklı yağlar, bitkisel besin öğeleri ve probiyotiklerle dolu olduğunu söylüyor ve kahvaltı, öğle ya da akşam yemeği yerine geçebileceğini ekliyor. Ayrıca kilo vermeye de yardım ediyor.

BEKO VİTAMİNİST İLE KARIŞTIR VE PRATİK ŞİŞESİYLE HER YERE GÖTÜR.

360	ML SU
225	G ISPANAK
200	G DONMUŞ ORMAN MEYVELERİ
125	G AZ YAĞLI YOĞURT
2	ÖLÇÜ VANİLYALI PROTEİN TOZU
1	YEMEK KAŞIĞI CEVİZ
1	YEMEK KAŞIĞI ÖĞÜTÜLMÜŞ KETEN TOHUMU

500 kalori, 57 g protein, 54 g karbonhidrat, 11 g yağ

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

2

ELMALI SUSAMLI SHAKE

Bu karışımdaki susam şaşırtıcı bir aroma katarken, fazladan magnezyum ve selenyum almanızı da sağlar.

BEKO VİTAMİNİST İLE KARIŞTIR VE PRATİK ŞİŞESİYLE HER YERE GÖTÜR.

360	ML SU, SÜT VEYA YOĞURT
2	ÖLÇÜ VANİLYA AROMALI PROTEİN TOZU
1	ELMA, ÇEKİRDEĞİ ÇIKARILMIŞ VE DİLİMLENMİŞ
225	G ISPANAK
1	YEMEK KAŞIĞI BADEM
1	YEMEK KAŞIĞI ÖĞÜTÜLMÜŞ KETEN TOHUMU
	TARÇIN, TATLANDIRMAK İÇİN

510 kalori, 57 g protein, 15 g yağ, 36 g karbonhidrat, 10 g lif (sıvı olarak süt veya yoğurt yerine su kullanıldığında)

3

ANANASLI TROPİK SHAKE

Tadı ve görünümü pina colada'yı anımsatır ama arada 58 g protein ve 225 g ıspanak gibi bir fark vardır.

BEKO VİTAMİNİST İLE KARIŞTIR VE PRATİK ŞİŞESİYLE HER YERE GÖTÜR.

360	ML SU, SÜT VEYA YOĞURT
2	ÖLÇÜ VANİLYA AROMALI PROTEİN TOZU
1/2	MUZ
200	G ANANAS
225	G ISPANAK
1	YEMEK KAŞIĞI ÖĞÜTÜLMÜŞ KETEN TOHUMU
2	YEMEK KAŞIĞI HİNDİSTAN CEVİZİ RENDESİ
120	G YOĞURT (VEYA VEGAN BİR ALTERNATİF)

525 kalori, 58 g protein, 12 g yağ, 46 g karbonhidrat, 8.5 g lif (sıvı olarak süt veya yoğurt yerine su kullanıldığında)

4

PANCARLI ÇİLEKLİ SHAKE

Austin'de bulunan Texas Üniversitesi'nden sporcu beslenmesi uzmanı diyetisyen Amy Culp, kırmızı pancar ve çilek gibi koyu renkli sebze ve meyvelerin atletik performansı geliştirdiğini ve kasların toparlanmasına yardım ettiğini belirtiyor.

BEKO VİTAMİNİST İLE KARIŞTIR VE PRATİK ŞİŞESİYLE HER YERE GÖTÜR.

110	G DONMUŞ VİŞNE
240	ML SU
75	G ÇİĞ PANCAR, DOĞRANMIŞ
100	G DONMUŞ ÇİLEK
50	G DONMUŞ YABAN MERSİNİ
1/2	MUZ
1	ÖLÇÜ ÇİKOLATALI WHEY PROTEİN
1	YEMEK KAŞIĞI ÖĞÜTÜLMÜŞ KETEN TOHUMU

329 kalori, 28 g protein, 4 g yağ, 52 g karbonhidrat, 11 g lif

5

ÇİKOLATALI NANELİ SMOOTHIE

Men's Health beslenme danışmanı Dr. Mike Roussell'ın önerdiği çikolatalı badem sütü, kakao tozu ve kakao çekirdeği granülü içeren bu içecek, kaloride aşırıya kaçmadan çikolatanın tadına varmanızı sağlıyor.

BEKO VİTAMİNİST İLE KARIŞTIR VE PRATİK ŞİŞESİYLE HER YERE GÖTÜR.

1	ÖLÇÜ ÇİKOLATALI PROTEİN TOZU
180	ML ÇİKOLATALI BADEM SÜTÜ
1	YEMEK KAŞIĞI CEVİZ
2	YEMEK KAŞIĞI KAKAO, TATLANDIRILMAMIŞ
1	YEMEK KAŞIĞI KAKAO ÇEKİRDEĞİ GRANÜLÜ
2	NANE YAPRAĞI
60	ML SU

292 kalori, 25 g protein, 12 g yağ, 32 g karbonhidrat

BEKO VİTAMİNİST

- ***22.000 RPM dönüş hızı ve 350 W motor gücüyle ile en sert kuruyemişler bile kısa sürede pürüzsüz hale gelir.***
- ***Kaymaz ayaklarıyla mutfağınızda güvenle kullanın.***
- ***İçme ağızlığı sayesinde kolayca kullanabilirsiniz; ekstra bir kaba gerek duymazsınız.***
- ***2 kademeli hız ayarıyla smoothienizi istediğiniz kıvamda hazırlayın.***
- ***600 ml kırılmaz, çizilmez ve koku yapmaz Tritan tanışabilir karıştırma şişesiyle smoothielerinizi güvenle taşıyabilirsiniz.***

#DÜNYASAATİ

DÜNYAYA BAĞLANMA SAATİ

24 MART 2018
20.30-21.30
IŞIKLARI KAPATIYORUZ

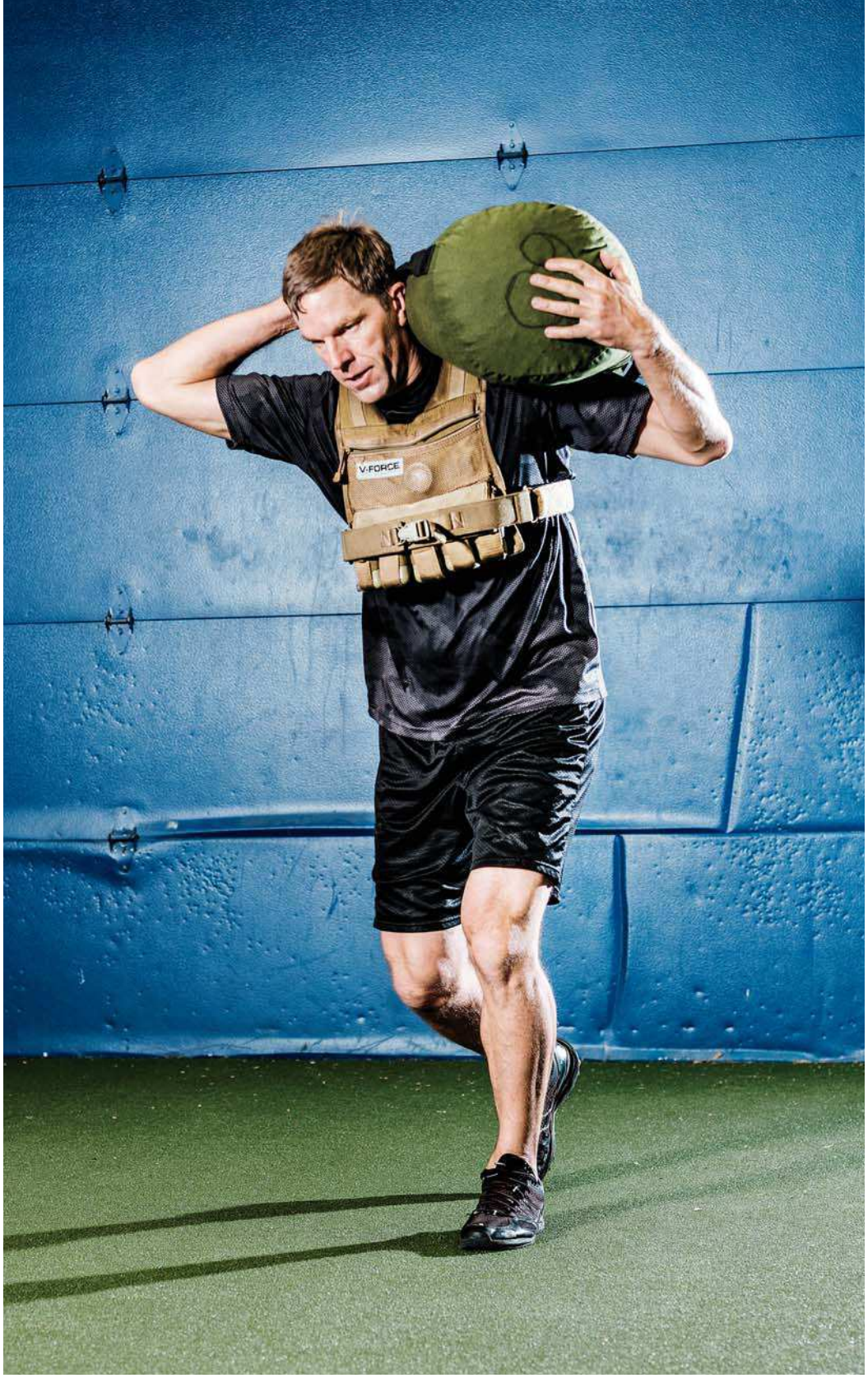
İklim değişikliğini değiştirmek bizim elimizde.
Sen de milyonlara katıl ve dünyamız için
1 saatini ayır. #DünyaSaati

dunyasaati.org

60+ DÜNYA SAATİ

WWF TURKEY

Fitness +Kas



Doğru Taktiklerle Niteliklerini Geliştir

Elit seviyedeki dağcıların ve ordu personelinin antrenörü Rob Shaul'a kulak vererek vücudunuzun ağırlık kaldırmaktan fazlasını yapmasını sağlayabilirsiniz. Derleyen: Uğur Mutlu

Yazı: Ebenezer Samuel

Rob Shaul antrenmanları sizin yaptığınızdan çok farklı bir şekilde değerlendiriyor ve biceps kaslarınızın çapını umursamıyor. Bir antrenör olarak Shaul'u ilgilendiren tek şey, iş icraata geldiğinde nasıl bir performans gösterdiğiniz. Amerika Birleşik Devletleri Sahil Güvenlik Akademisi mezunu olan Shaul, "Fitness antrenmanları doğrudan eylem etkisi yaratmalıdır" şeklinde konuşuyor. Shaul'un, Wyoming eyaletinin 9 bin 577 nüfusa ve 2000 metreye yakın rakıma sahip Jackson şehrinde bulunan Mountain Tactical Institute adlı mekanına gelen dağcıların ve ordu mensuplarının karşılaştığı etki de tam olarak bu. İnsanlar burada fonksiyonel fitness seviyelerini geliştirerek zorlu mesleklerinde hayatta kalmanın püf noktasını çözüyorlar. Shaul, "Yaptığınız antrenmanlar görev performansınızı geliştirmeli" diyor. Antrenmanlarınızı standardın üstüne taşımak istiyorsanız, bunu yapmaya aşağıdaki yöntemleri uygulayarak başlayabilirsiniz.

BÜYÜK RESİM

Hedeflerine ulaşmak için ne yapman gerektiğini anla.

Birçok kişi şınav, biceps curl ve box jump egzersizlerinden oluşan bir istasyon çalışması yapabilir ama bunun sebebini bilmez. Shaul, "Gelişigüzel programlar tembellerin işidir" diyor. Bir sonraki antrenmanınıza başlamadan önce programınızdaki hareketlere bakın ve bu egzersizlerden hangilerinin hedefiniz doğrultusunda işe yarayacağını düşünün. Ayrıca gelecekteki programlarınız için de kafa yorun. Her bir antrenmanınız bir sonraki antrenmanınız için temel inşa etmeli.

FOTOĞRAFLAR: MATT NAGER

PROGRAM

Neye ihtiyacın olmadığını bil.

Shaul, "Bireysel ihtiyaçlar, istekler ve seçenekler çok da önemli değildir" diyor. Görevinizi daha iyi yapmanızı sağlamayan hiçbir şeyin önemi yoktur. Örneğin, maksimum kuvvet muhtemelen düşündüğünüz kadar önemli değil. Shaul, "Kuvvetlenmek için çok vakit harcarsanız dayanıklılığınızdan ve tekniğinizden ödün verebilirsiniz" şeklinde konuşuyor.

LOKASYON

Spor salonunun dışına çık.

Performansınıza spor salonunda değil, gerçek dünyada ihtiyacınız olacak. Bu nedenle Shaul, sandbag getup (sağda) ve weighted stepup egzersizlerini öneriyor. Kutunun üzerine çıkıp indiğiniz stepup egzersizinin tam bir angarya olduğunu söyleyen Shaul, yine de bu egzersizi yaptığınıza değeceğini belirtiyor. Shaul, "Bu hareketin dağcılar için çok büyük getirileri vardır" diye de ekliyor.

EGZERSİZLER

Karman çorman etme.

Instagram'a girdiğiniz zaman birçok süslü egzersiz varyasyonu görürsünüz. Bunları görmezden gelin ve burpee gibi basit egzersizlere sadık kalın. Ayağa kalktıktan sonra squat yapın ve ellerinizi zemine yerleştirin. Ayaklarınızı geriye doğru savurun. Ardından göğsünüzü zemine yaklaştırın. Hareketi tersine doğru uygulayarak sıçrayın. Basit bir mekaniğe sahip bu tüm vücut egzersizinin faydaları saymakla bitmez.

FARKINDALIK

Gözlerini aç.

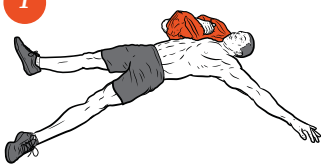
Bir programa eksikliklerinizi göremeyecek kadar körü körüne bağlanmamanın da hedefinize uyan bir programı sürdürmek kadar önemli olduğunu söyleyen Shaul, "Önemli olan şeyin performansınız olduğunu unutmayın" diyor. Bir hareketin kendisinin ya da bir bölümünün spor performansınızı geliştirmediğini düşünüyorsanız, yaklaşımınızda varyasyonlar yapmayı deneyin.

Shaul'un (sağ aşağıda) sizler için geliştirdiği antrenman programıyla (bir sonraki sayfada) hayatın zorluklarına karşı ayakta kalabilirsiniz.

SANDBAG GETUP

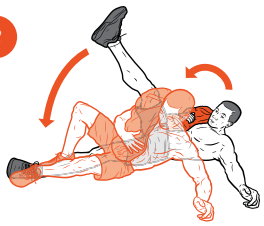
Sadece sandbag getup gibi birkaç egzersiz gerçek dünyada ayakta kalmanızı sağlar.

1



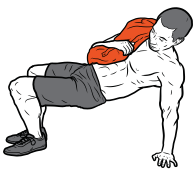
▶ Zemine sırtüstü yatın. Ağırlık çantasını sağ omzunuzun üzerine yerleştirin (büyük bir kısmını göğsünüzün üzerinde tutun). Çantayı sağ kolunuzla kavrayın ve sol kolunuzu düz bir şekilde yana açın. Sol elinizi zemine yerleştirin.

2



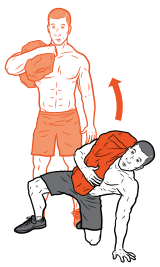
▶ Ağırlığınızı sola verin. Sağ ayağınızı çok fazla bükmeden yukarıya kaldırın. Ardından indirin. Sol ayağınızla sağlam bir şekilde zemine basın. Sağ bacağınızın ivmesinden faydalanarak gövdenizi kaldırın. Sol ön kolunuzla üst vücudunuzu destekleyin.

3



▶ Sol elinizi sol kalçanıza yaklaştırın ve kolunuzu düzleştirin. Bunu yaparken kalça kaslarınızı sıkarak gövdenizi ve kalçanızı yerden kaldırın. Şimdiyse ağırlığınızı sağ bacağınıza kaydırmaya başlayın.

4



▶ Ağırlığınızı kaydırdıktan sonra sol bacağınızı sağ bacağınızın altına doğru götürün. Sol dizinizi yere koyun. Sağ ayağınızı da koyarak sola dönün. Gövdenizi düzleştirerek ayağa kalkın. Bu 1 tekrardır. Tekrar yatın.

AĞIRLIK ÇANTANIZ YOKSA SORUN DEĞİL. AĞIR BİR SAĞLIK TOPUYLA YA DA ÇAKILLARLA DOLDURULMUŞ SİLİNDİR ŞEKLİNDEKİ BİR SPOR ÇANTASIYLA DA ÇALIŞABİLİRSİNİZ.

Cildinize Kaybettiği Gençliği Geri Kazandırın

UZMAN GÖRÜŞÜ

Zamanın cildinizden alıp götürdüklerini yerine koyabilir, hissettiğiniz gibi görünebilir ve bunu doğallığınızı kaybetmeden yapabilirsiniz.

Sağlıklı ve güzel bir cilt, dört önemli gösterge ile tanımlanır. Bunlar nem dengesi, elastikiyet, cilt tonu ve parlaklıktır. Cildin sağlıklı yapısını koruyabilmek için cildin nem ve elastikiyetinden sorumlu iki destek maddesi ile tanışın: Kollajen ve Hyalüronik Asit.

Cilt, zaman içerisinde biyolojik ve foto yaşlanma sebebiyle esnekliğini ve nemini kaybeder. Bunun temel nedeni, deri hücrelerimizi birbirine bağlayan kollajenin ve nem sağlayan hyalüronik asit miktarının azalmasıdır. Hyalüronik asit azaldığında cilt mat ve donuk görünmeye başlar. Kollajen ise cilde esneklik ve dayanıklılık sağlar. Yaş geçtikçe kollajeni kaybeden ciltte, sarkmalar ve kırışıklıklar gözle görülür hale gelir. Cildin gençliğini geri kazanması için yapılması gereken, kollajen ve hyalüronik asit oranını arttırmaktır.

Jalupro® Gençlik Serumu, patentli aminoasit ve hyalüronik asit içeriği ile cilde kaybettiği gençliği ve canlılığı geri kazandırıyor. Benzersiz bir yapısı olan kollajenin sentezi için özel aminoasitler gereklidir. Jalupro®'nun patentli içeriği, kollajenin yapıtaşını oluşturan fonksiyonel aminoasitleri yoğun miktarda içermektedir. Böylece cildin kollajen üretimini tetikleyerek etkili bir gençleştirme ve yenileme sağlar.

Jalupro® Gençlik Serumu, matlaşmış nemini ve sağlıklı görünümünü kaybetmiş cilde ışıltısını geri kazandırır. Kırışıklıkların görünümünü azaltır. Sarkmaların başladığı ciltlerde gözle görülür bir toparlanma sağlar. Tüm yüz uygulamasının yanı sıra boyun ve dekolte bölgesi için de uygundur. Tüm cilt tiplerinde etkili sonuçlar verir.

Ürünün uygulanması, uzman hekimler tarafından cildin dermis tabakasına yapılır. Uygulama öncesinde kullanılan anestezik krem uygulamayı konforlu kılar. Uygulama sonrası ise günlük yaşamınıza rahatlıkla devam edebilirsiniz. Sonuçları görmek için ise uzun bir süreye ihtiyacınız yoktur. İlk uygulamadan itibaren cildi toparlar, cilde nem ve canlılık kazandırır. Yapılan uygulamanın etkileri ise uzun vadede devam eder.

Detaylı bilgi ve uygulama yapan klinikler için: ***www.jaluproturkiye.com***

Plastik Cerrah Opr. Dr. Semih Gök ERKEKLER DE ARTIK UYANDI!

Cilt yaşını geri almaya yönelik uygulamalar, hem kadınların hem de erkeklerin ilgisini çeken bir alan haline geldi. Özellikle erkek hastalarda en çok memnuniyet oluşturan şey, en doğal yoldan natürel gençleşme sağlamak. Cerrahi dışı uygulamalarla insanları daha motive edecek, daha dinamik tutabilecek bir görüntüye sahip olmalarını sağlayabiliyoruz. Aynı zamanda cilt kalitesini arttırarak ileride ihtiyaç olacak çeşitli cerrahi operasyonları azaltabiliyor ya da zamanını geciktirebiliyoruz. Üstelik hastayı sosyal yaşamdan uzaklaştırmadan cilt yaşını geri almadaki etkili ve hızlı sonuçlardan memnunuz. Yüzümüze yapılan bu yatırım sayesinde zamana karşı yaş alma hızımız yavaşlıyor ve uzun vadede genç görünmenin sırrı aralanıyor.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Görevimiz: Tükenmeyen Kuvvet

Her zaman, her yerde tüm savaşlara hazırlıklı bir vücut inşa edin. Derleyen: Uğur Mutlu

TALİMATLAR Antrenör Rob Shaul, 10 yıla yakın bir süredir askeri personeli Operator Ugly testiyle sınıyor. Şimdiyse bunu sizler için uyarladı. Performansınızı ölçmek için aşağıdaki testi uygulayabilirsiniz. Testi uyguladıktan sonraki gün dinlenin. Haftanın geri kalanında ise bir gün bench press - front squat, bir gün deadlift - sandbag getup ve bir gün de dayanıklılık çalışması yapın. İki hafta boyunca tüm egzersizleri belirtilen sırayla pazartesiden cumaya uygulayın.

Pazartesi ve Perşembe günleri (bench press - front squat) 1, 2, 5 ve 6 numaralı hareketleri yapın. Salı ve Cuma günleri (deadlift - sandbag getup) 3, 4, 5 ve 6 numaralı egzersizleri tamamlayın. Çarşamba günleriyse 4 tur boyunca 5 walking lunge, 10 pushup, 10 situp ve 100 metre koşu yapın. Ardından 10 kilogramlık bir ağırlık yeleği giyerek 3 x 1,5 km koşun. Set aralarında 8 dakika dinlenin. 3 haftanın sonunda testi tekrar uygulayın ve ne denli geliştiğinizi görün.

1. Bench Press
Test aşamasında 70 kiloluk ağırlıkla mümkün olduğunca tekrar yapın. İlk iki bench antrenmanınızda test esnasındaki tekrarların yüzde 35'iyle 6 set yapın. Set aralarında 90 saniye dinlenin. Sonraki iki göğüs antrenmanınızda tekrarların yüzde 40'ını, son çalışmanızdaysa yüzde 45'ini yapın.

TEST toplam bench press + toplam front squat + toplam deadlift + toplam sprint + toplam pullup + (sandbag getup ½) = Skorunuz

FOTOĞRAF: BEN GOLDSTEIN

CROSSFIT GAMES'İ DÖRT KEZ KAZANAN RICH FRONING'E KULAK VER
WOD'lardaki numaraların kafanızı karıştırması gayet normaldir. Froning, ağırlıkları artırmayı düşünmek yerine hızlı olmaya çalışmanın daha etkili sonuçlar vereceğini söylüyor.

2. Front Squat
Test aşamasında 70 kiloluk ağırlıkla mümkün olduğunca tekrar yapın. İlk iki squat antrenmanınızda test esnasındaki tekrarların yüzde 35'iyle 6 set yapın. Set aralarında 90 saniye dinlenin. Sonraki iki squat antrenmanınızda tekrarların yüzde 40'ını, son çalışmanızdaysa yüzde 45'ini yapın.

3. Deadlift
Deadlift yapın. Halteri alçaltın ve bir saniye duraklayarak ilk tekrarı tamamlayın. Bir dakikada 85 kiloluk ağırlıkla mümkün olduğunca tekrar yapın. İlk iki antrenmanınızda testteki tekrarların yüzde 35'iyle 6 set yapın. Aralarda 90 saniye dinleyin. Sonraki iki antrenmanınızda tekrarların yüzde 40'ını, son çalışmada ise yüzde 45'ini uygulayın.

4. Sandbag Getup
Test sırasında 30 kiloluk bir ağırlık çantasıyla 10 dakikada yapabildiğiniz kadar tekrar yapın. Her 5 tekrarın sonunda tarafları değiştirin. İlk iki antrenmanınızda testteki tekrarların yüzde 10'uyla 10 set yapın. Aralarda 90 saniye dinlenin. Sonraki iki antrenmanınızda set başına 1 tekrar ekleyin. Sonunda 1'er tekrar daha ekleyin.

5. Sprint
Testi yaparken iki koni arasında 25 m mesafe bırakın. 60 saniye bir koniden diğerine koşun. Birinden diğerine sprint yapmak 1 tekrardır. Toplamda 4 set yapın ve aralarda 60 saniye dinlenin. Antrenmanlarda koniler arasında 12 metre bırakın ve 40 saniyelik 6 set yapın. Set aralarında ilk dört antrenmanda 40 saniye, sonraki dört antrenmanda 35 saniye ve son ikisinde 30 saniye dinlenin.

6. Strict Pullup
Pull-up yapın ve kollarınız tamamen düzleşinceye dek alçalın. Bir saniye duraklayarak ilk tekrarı tamamlayın. Yapabildiğiniz kadar tekrar yaparak testi uygulayın. İlk dört antrenmanınızda testteki tekrarların yüzde 35'ini uygulayın ve 6 set yapın. Set aralarında 90 saniye dinlenin. Sonraki dört antrenmanda tekrarlarınızın yüzde 40'ını, son iki antrenmanınızda ise yüzde 45'ini uygulayın.

SKOR TABELASI **125 – 139 =** İdare eder **140 – 149 =** İyi **150 ve üzeri =** Muazzam

Kazanımları İçine Çek

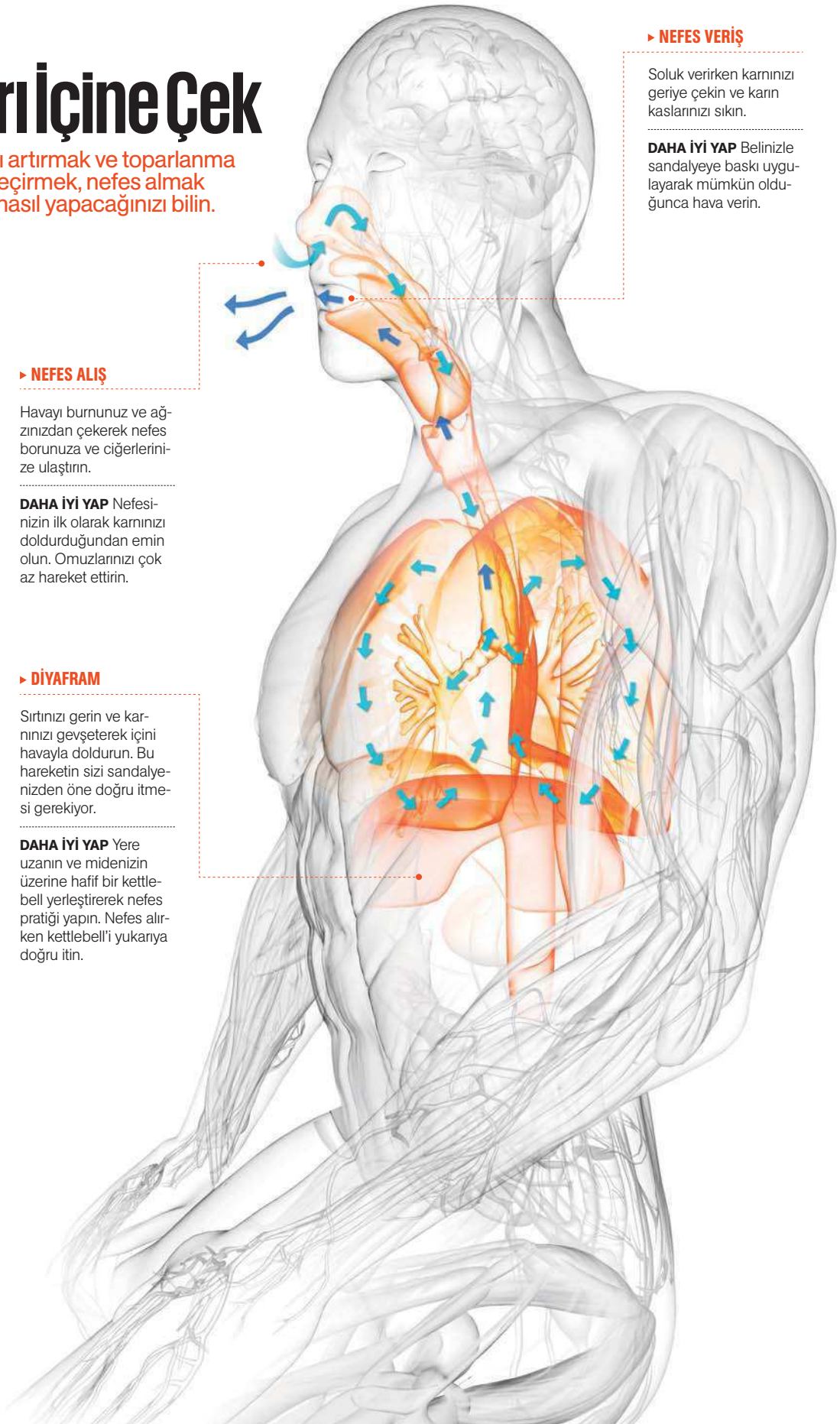
Kas geliştirmek, dayanıklılığı artırmak ve toparlanma sürecini en verimli şekilde geçirmek, nefes almak kadar kolay olabilir. Yeter ki nasıl yapacağınızı bilin.

Derleyen: Uğur Mutlu

Dünya üzerindeki en güçlü adamlardan biri olan elit powerlifter Brandon Lilly, 382 kilogramlık ağırlıkla squat yapabiliyor. Ancak Lilly, 2014 yılında yaşadığı diz sakatlığı nedeniyle spora bir süre ara vermek zorunda kaldı. Aynada sık sık kendine baktığını söyleyen Lilly, "Powerlifting sporuna girişmemin nedeni daha iyi gözükmek, daha iyi hissetmek ve daha güçlü olmaktı. Ancak geliştirdiğim tek şey kuvvetim oldu" diyor. Eskiden markete giderken bile nefes nefese kalan, 155 kilogram ağırlığındaki Lilly, "Düşünün, kendi hayatımı kurtarabilmek için bile koşamayacak bir haldeydim" diyor.

Lilly, dizini tedavi ettirdiği süreçte aynı zamanda ünlülere, sporculara ve askeri personele nefes hocalığı yapan klinik psikolog Belisa Vranich'i buldu. Derin nefes almanın birçok faydasının olduğu yeni bir bilgi değil. Fakat Lilly gibi birçok insan, nefes almanın spor salonunda yarattığı avantajlardan yararlanamıyor. Dikey soluma yaptığını öğrenen Lilly, her nefes alışında omuzlarını silkiyordu. Ayrıca, diyaframını kullanmayan Lilly'in nefes alışı optimum düzeyde değildi.

Lilly'e vücudunun orta bölümünü nasıl kasacağını ve genişleteceğini öğreten Vranich, kaslarına ve organlarına daha fazla oksijen ulaştırmasını sağlayarak, ağırlık kaldırması için ona daha sağlam bir temel oluşturdu. Sonuç almakta da gecikmediler. İlk nefes dersinden önce 142 kilogramla 8 squat yapabilen Lilly, sonrasında ise ardışık 23 tekrar çıkardı. Üstelik spor salonunun dışındaki hayatı da güzelleşti. Önceden uyuşuk bir hali olan Lilly, kendini artık daha enerjik ve dinç hissediyor. Hem de bunu sadece içine çektiği havaya borçlu.



▸ NEFES ALIŞ

Havayı burnunuz ve ağzınızdan çekerek nefes borunuza ve ciğerlerinize ulaştırın.

DAHA İYİ YAP Nefesinizin ilk olarak karnınızı doldurduğundan emin olun. Omuzlarınızı çok az hareket ettirin.

▸ DİYAFRAM

Sırtınızı gerin ve karnınızı gevşeterek içini havayla doldurun. Bu hareketin sizi sandalyenizden öne doğru itmesi gerekiyor.

DAHA İYİ YAP Yere uzanın ve midenizin üzerine hafif bir kettlebell yerleştirerek nefes pratiği yapın. Nefes alırken kettlebell'i yukarıya doğru itin.

▸ NEFES VERİŞ

Soluk verirken karnınızı geriye çekin ve karın kaslarınızı sıkın.

DAHA İYİ YAP Belinizle sandalyeye baskı uygulayarak mümkün olduğunca hava verin.

GÜÇ VE KUVVET İÇİN NEFES AL

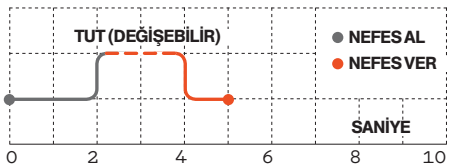
Vranich, 5 ya da daha düşük tekrarlarla yaptığınız yüksek ağırlık çalışmalarında, aşağıdaki yöntemleri uygulayarak set boyunca gücünüzü koruyabileceğinizi ve odaklanabileceğinizi söylüyor.

1 Genişliğinden Ödün Verme
Karnınızı doldurarak derin bir nefes alın, vücudunuzun orta bölümünün her yöne genişlemesini sağlayın. Böylece yüksek ağırlıkları destekleyecek sağlam bir düzlem oluşturacaksınız. Maksimum baskı için birkaç ağız dolusu nefes depolayın.

2 Topları Sık
Tıpkı idrarınızı tutuyormuşsunuz gibi pelvik taban kaslarınızı sıkın (kadınlar bunu Kegel olarak bilir). Bunu yapmak sizi gelecekte yetişkin bezi takmaktan da kurtarabilir.

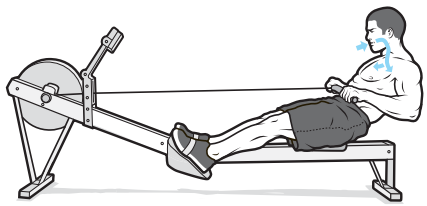
3 Sımsıkı Dur
Yumruk yiyeceğinizi düşünerek merkez bölgenizi iyice sıkın ve ilk tekrara başlayın. Tıkandığınızı hissettiğiniz anda biraz nefes verin. Geri kalanını tekrar bitinceye dek içerde tutun. Başa dönün ve bir sonraki tekrarı da aynı şekilde yapın.

▸ HER TEKRARDA 2 SANİYE NEFES ALMAYA ÇALIŞIN



SET VE INTERVAL ARALARINDA NEFES AL

Bir sonraki CrossFit dersinizde fırtına estirmek istiyorsanız, set aralarında karbondioksit salgılayıp yerine oksijen takviye ederek vücudunuzun ihtiyacını en hızlı şekilde karşılayın.

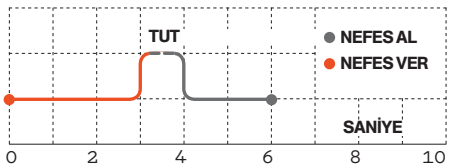


1 Sal Gitsin
Yorulunca içgüdüsel olarak daha şiddetli nefes alırız. Vücudumuzsa ciddi anlamda nefes vermek ister. Birkaç kez sesli nefes alarak ciğerlerinizdeki havayı minimuma indirgeyin ve tekrar nefes almadan önce bir saniye bekleyin.

2 İçeriye Çek
Akciğerleriniz tamamen boşaldıktan sonra diyaframınızla derin bir nefes alarak karnınızı ve yanlarınızı doldurun. Bunu 2 ya da 3 kez tekrar edin. Nefesinizin normale döndüğünü hissettiğinizde sonraki tura başlamak için hazırlanın.

3 Salonun Dışında Pratik Yap
Nefes aldığınız kasları antrenman aralarında da çalıştırın. Dudaklarınızı bükerek, yavaşça nefes alın. Sonra güçlü bir şekilde soluk vererek vücudunuzu daraltın. Çalışmaya 25 tekrarla başlayarak zamanla 100 tekrara ulaşmayı hedefleyin.

▸ SET SONLARINDA 3 SANİYE NEFES VERİN



TOPARLANMAK İÇİN NEFES AL

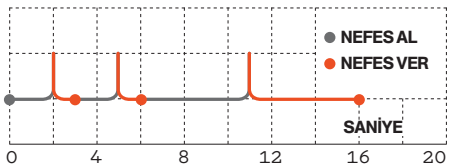
1960'larda popüler olan bu kontrollü hiperventilasyon tekniğiyle, antrenmanlarınızdan sonra ve antrenman aralarında daha iyi toparlanabilirsiniz. Ayrıca uyku kaliteniz de artar.

1 Rahatını Bul
Sırtüstü uzanarak bir elinizi göbeğinize, diğerini göğsünüze koyun. Ağzınızdan nefes alarak karnınızı şişirin. Göğsünüzü tamamen doldurana kadar almaya devam edin. Ellerinizin yardımıyla sıralamayı doğru yaptığınızdan emin olun.

2 Lastiği Patlat
Mum üflüyormuşsunuz gibi şiddetli bir biçimde nefes verin. Karın kaslarınızın çamaşır gibi sıkılmasını sağlayın. Bu çalışmayı 2-3 dakika boyunca yapın. Bu size antrenman gibi gelebilir, hatta başınız dönebilir, ancak normaldir.

3 Biraz Gevşe
Avuç içlerinizi yukarıya çevirin ve kollarınızı yana açın. Diyaframınızı kullanarak burnunuzdan nefes alın. Bunu yaparken uykuya dalabilirsiniz. Zira böyle yaparak vücudunuzu kaç ya da savaş durumundan toparlanma sürecine taşırsınız.

▸ ÖNCE HIZLI, SONRA YAVAŞ BİR ŞEKİLDE NEFES ALIN



NEFİS NEFES

Hemen şimdi, yalnızca birkaç dakikanızı ayırarak şınav sayınızı artırabilirsiniz.

▸ HOLLANDALI EKSTREM sporcu Wim Hof'un dayanıklılığı dünya çapında bir üne sahip. Hof tek sette şınav tekrarınızı artırabilen bir nefes tekniğine sahip. Gazeteci Scott Carney, Hof'u ziyaret ederek onun bu sırrını öğrenmeyi başardı.

1/ SIRTÜSTÜ YATARAK ağzınızdan nefes alın. 30 kez hızlı ve derin nefes alarak karnınızı ve göğsünüzü şişirin. Ardından doğal bir şekilde nefes verin. Nefes verişinizi mümkün olduğunca uzun tutun. Nefessiz kalma refleksine karşı gelin.

2/ KENDİNİZİ TUTTUĞUNUZ nefeslerden sonra 15 saniyelik bir toparlanma solması yapın. İlk adımı iki kez daha tekrarlayarak tutuş sürenizi kademeli olarak artırın. (İlkinde 1, ardından 2 ve son nefes tutuşta 3 dakika kadar dayanmayı hedefleyin).

3/ BİR TUR DAHA NEFES alın ve dolu ciğerlerle ters dönün. Nefesinizi tutarak şınav çekin. Carney, bu yöntemin tüm karbondioksiti dışarı verdiğiniz için işe yarayacağını söylüyor. Ancak dikkatli olun: İhtimallerin arasında bayılmak da var.

+ISM (exercise illustrations), SODAVEKT (icon)

İLLÜSTRASYON: SINELAB

B Planı
Sırtınızın orta bölümünün kuvvetli olması kollarınızı kaldırmanıza yardımcı olur. Prone Superman egzersizini yapmaya devam edin.

Çekiş Gücü
Kollarınızı geriye çekmek için ihtiyacınız olan kuvvete dumbbell row egzersiziyle sahip olabilirsiniz.

Kaba (Kuvv)et
Bacaklarınızı kanatlandırmanın yolu kalça kaslarınızdan geçer. Glute bridge egzersizini 10 tekrardan 3 set şeklinde yapabilirsiniz.

▲ **DAHA YÜKSEĞE**
SUPERMAN PUSHUP EGZERSİZİNDE USTALAŞTIKTAN 3-4 HAFTA SONRA HAREKETİN TEK KOL VARYASYONUNU DENEYİN.

29 GÜNLÜK PLAN

Superman Pushup'ta Ustalaş

Vücut ağırlığıyla yapılan en etkileyici egzersizlerden biri olan Superman pushup egzersizini kusursuz bir biçimde yapmak için bu planı uygulayın. 5'inci haftadan itibaren pelerinsiz uçuşlara başlayabilirsiniz. Derleyen: Uğur Mutlu

HAFTA 1*

❑ **CLAP PUSHUP** yapın. Hareketin tepe noktasında ellerinizi zeminden ayırın ve havadayken alkış yapın. Kontrollü bir şekilde alçalın.

GÜN 1	6 TEKRARDAN 5 SET
GÜN 2	6 TEKRARDAN 5 SET
GÜN 3	8 TEKRARDAN 5 SET
GÜN 4	PRONE SUPERMAN YAPIN. YÜZÜSTÜ UZANIN. KOLLARINIZI ÖNE UZATIN. BACAKLARINIZI VE KOLLARINIZI KALDIRIN. BU 1 TEKRARDIR. 10 TEKRARDAN 5 SET YAPIN.
GÜN 5	CLAP PUSHUP YAPIN. 10 TEKRARDAN 5 SET
GÜN 6	12 TEKRARDAN 5 SET
GÜN 7	15 TEKRAR CLAP PUSHUP YAPMAYI DENEYİN. HENÜZ YAPAMIYORSANIZ BİRİNCİ HAFTAYI TEKRAR EDİN.

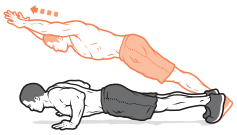
HAFTA 2

❑ **SHOULDER-SLAP PUSHUP** yapın. Hareketin tepe noktasında her iki elinizle birden omuzlarınıza tokat atın.

GÜN 8	4 TEKRARDAN 5 SET
GÜN 9	4 TEKRARDAN 5 SET
GÜN 10	6 TEKRARDAN 5 SET
GÜN 11	PRONE SUPERMAN: 10 TEKRARDAN 5 SET
GÜN 12	TEKRAR SHOULDER-SLAP PUSHUP YAPIN. 6 TEKRARDAN 5 SET
GÜN 13	8 TEKRARDAN 5 SET
GÜN 14	10 TEKRAR SHOULDER-SLAP PUSHUP YAPMAYI DENEYİN. YAPAMIYORSANIZ İKİNCİ HAFTAYI TEKRAR EDİN.

HAFTA 3

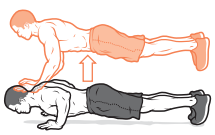
❑ **HANDS-FLYING PUSHUP** yapın. Hareketin tepe noktasında yerden yükselin ve kollarınızı ileriye doğru uzatın.



GÜN 15	3 TEKRARDAN 4 SET
GÜN 16	3 TEKRARDAN 4 SET
GÜN 17	4 TEKRARDAN 4 SET
GÜN 18	8 TEKRARDAN 4 SET PRONE SUPERMAN YAPIN. HAREKETİN TEPE NOKTASINDA 2 SANİYE DURAKLAYIN.
GÜN 19	HANDS-FLYING PUSHUP YAPIN. 6 TEKRARDAN 4 SET.
GÜN 20	6 TEKRARDAN 4 SET.
GÜN 21	8 TEKRAR HANDS-FLYING PUSHUP YAPMAYI DENEYİN. YAPAMIYORSANIZ ÜÇÜNCÜ HAFTAYI TEKRAR EDİN.

HAFTA 4

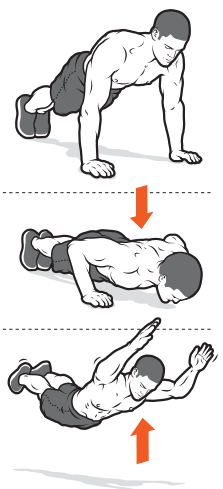
❑ **EXPLOSIVE PUSH-UP** yapın. Her tekrarın sonunda tüm vücudunuzla yerden sıçrayın.



GÜN 22	2 TEKRARDAN 3 SET
GÜN 23	2 TEKRARDAN 3 SET
GÜN 24	3 TEKRARDAN 3 SET
GÜN 25	8 TEKRARDAN 4 SET PRONE SUPERMAN YAPIN. HAREKETİN TEPE NOKTASINDA 2 SANİYE DURAKLAYIN.
GÜN 26	EXPLOSIVE PUSHUP YAPIN. 4 TEKRARDAN 3 SET
GÜN 27	4 TEKRARDAN 3 SET
GÜN 28	5 TEKRAR EXPLOSIVE PUSHUP YAPMAYI DENEYİN. YAPAMIYORSANIZ DÖRDÜNCÜ HAFTAYI TEKRAR EDİN.

HAFTA 5

GÜN 29
SUPERMAN PUSHUP



▶ VÜCUDUNUZU ALÇALTIN. ARDINDAN HIZLI BİR ŞEKİLDE YERDEN YÜKSELİN. HAVADAYKEN KOLLARINIZI UZATIN. KALÇANIZI SIKARAK ZEMİNE İNİŞ YAPIN. GÜLÜMSEMEYİ UNUTMAYIN.

*ÖNKOŞUL İlk haftaya başlamadan önce 10 tekrardan 1 set explosive pushup yapmalısınız. Her tekrarda ellerinizin zeminden ayrıldığına emin olun.

Yazı: Jay Maryniak, +ISM (illüstrasyonlar)

FOTOĞRAF: JUSTIN STEELE

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Supplementler.com

Sporcu Gıdasında Türkiye'nin 1 Numarası

Supplementler.com'daki tüm ürünler Tarım ve Gıda Bakanlığı onaylı gıda takviyeleridir.

%100 Orijinal Ürün Garantisi

Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli Alışveriş

MAĞAZALARIMIZ

ANKARA ◆ Ankamall AVM · Cepa AVM · Panora AVM

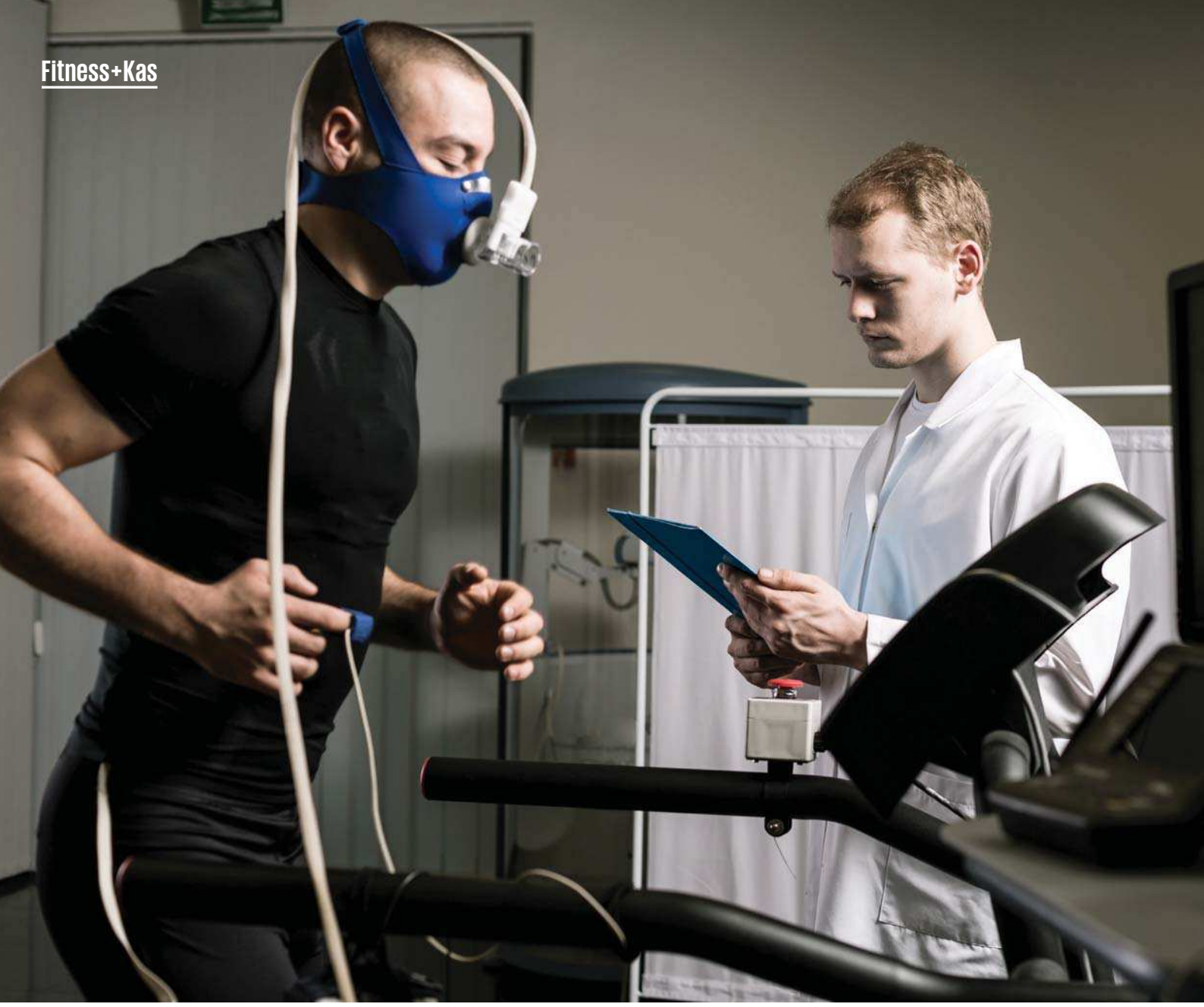
ANTALYA ◆ TerraCity AVM

BURSA ◆ Zafer Plaza

ESKİŞEHİR ◆ Espark AVM

İSTANBUL ◆ Akasya AVM · Ataşehir · Bağdat Caddesi · Bakırköy · Beşiktaş · Beylikdüzü Migros AVM · City's Nişantaşı AVM · Etiler · İstinye Park · Mall of İstanbul Meydan İstanbul AVM · Orjin Maslak · Pendik · Trump AVM · Vadistanbul

İZMİR ◆ Alsancak · İzmir Optimum AVM · MaviBahçe AVM



Her Erkeğin Girmesi Gereken VO2 Max Testi

Fitness seviyenizin göstergelerinden biri olan maksimum oksijen tüketim kapasiteniz hakkındaki her şeyi öğrenin ve gelişiminizi her alanda sürdürün. Derleyen: Uğur Mutlu

Bir adet Bane maskesi, yanan ciğerler ve kendi kusmuğunuzda boğulma korkusu. İster deneyip kan ter içinde kalın isterseniz uzaktan temkinli gözlerle seyredin, tüm erkeklerin maksimum oksijen tüketim kapasitesi testi denen sadistlikten öğrenmesi gereken birçok şey var.

Laboratuvarda yapılan ve uzmanlar tarafından etkili bir aerobik fitness ölçüsü olarak kabul edilen VO2 max testi, sporcuları ya da ortalama bireyleri kusmanın eşiğine kadar getirirken, kişilerin kendi yeteneklerine açılan bir pencere olma özelliği taşıyor.

Maksimum oksijen tüketim kapasitenizi ve onu nasıl geliştireceğinizi bilmek, performansınızı ve fitness seviyenizi zaman içerisinde kademeli bir şekilde artırabilmeniz için önemli bir katkı sağlayabilir.

NASIL ÖLÇÜLÜR?

Sporcuların branşına göre yapılan testte (koşucuysa koşu bandı, bisikletçiyse sabit bisiklet gibi) bireyler ilk başta hafifçe yürüyerek (pedal çevirerek, kürek çekerek vb.) sahte bir güvenlik duygusuna kapılırlar. Bunu yaparken solunum maskeleri yüzlerindedir.

Bu maskenin ağzınızdan çıkan her şeyi ölçtüğünü söyleyen Elliott, "Ağzınızdan çıkan havanın şiddeti ve içeriği ortaya çıkar" diyor.

Bir noktadan sonra tozpembe dünyalar ortadan kaybolmaya başlıyor ve test şeytani bir hal alıyor.

Elliott, "Her iki üç daki-

kada bir seviyeyi zorlaştırıyor ve bunu yapmaya durmadan devam ediyoruz. İnsanlar devam edemeyecek hale gelene kadar seviyeyi artırmayı sürdürüyoruz" diyor. Bu yorulma noktası çok önemli çünkü maksimum oksijen tüketim kapasitenizin verileri burada ortaya çıkıyor. Plato evresinin maksimum seviyeye ulaştığınızın işareti olduğunu söyleyen Elliott, "Aerobik performansınız daha fazla enerji üretememeye başlıyor. İlla ki kusmanız gerekmiyor ancak kusmak maksimum seviyeye ulaştığınızın bir işareti. Bana kalsa ben de maskedeki ve koşu bandındaki kusmukları temizlemek istemem" diyor.

NEREDE İŞE YARAR?

Maksimum oksijen tüketim kapasiteniz, oksijenin uzun bir zaman zarfı içinde enerjiye dönüştürülmesidir. Yani tavşandan ziyade kaplumbağadır.

Elliott, "Temel bir kural olarak, spor ne kadar uzun sürerse o kadar fazla kas kütlesi işe dâhil olur. Sporcuların maksimum oksijen tüketim kapasitesi bu yüzden yüksektir" diyor. Bu sporcular için (siz de onlardan biri olabilirsiniz) maksimum oksijen tüketim kapasitelerini bilmek çok önemlidir.

Elliott, "Dağ kayakçılarının ve triatletlerin muazzam bir maksimum oksijen tüketim kapasitesi vardır. Çünkü koşucular ve bisikletçiler gibi sadece alt vücutlarını kullanmaz, aynı zamanda üst vücutlarını da çalıştırarak maksimum fiziksel potansiyellerine yaklaşırlar" diyor.

VO2 max değerinin aerobik fitness seviyenizin ölçüsü olduğunu unutmayın. Elit seviyedeki kısa mesafe koşucularının ve vücut geliştirmecilerin yüksek bir VO2 max değeri olmadığı gibi, bu değerin onların kısa sürede yüksek yoğunluklarla çalıştıkları anaerobik branşlarıyla çok bir ilgisi yoktur.

Kısacası maksimum oksijen tüketiminizi artırmak daha yüksek ağırlıkları kaldırmanıza, daha yukarı sıçramanıza ve daha hızlı koşmanıza yardımcı olmaz.

NE KADAR ÖNEMLİ?

Bu durum performansınızın sizin için ne kadar önemli olduğuyla alakalı.

Maksimum oksijen tüketim kapasitesi, sporcuların fizyolojik kabiliyetini tanımlama ölçüsü ve kuvvetinizle hızınız gibi atletik performansınızı artırma yolu olarak bilinir. Fakat maalesef spor müsabakalarında ciğeri geniş olan insanlara ödül verilmez.

Formunuz, dayanıklılığınız ve zihinsel gücünüz bireysel performansınız için önemli faktörlerken, maksimum oksijen tüketim kapasiteniz de sıkı çalışma kadar genetiğiniz vesilesiyle de sahip olabileceğiniz başka bir kriterdir.

Tour de France'a baktığınız zaman, Chris Froome'un yarışı 88.2'lik maksimum oksijen tüketim kapasitesiyle değil, formu ve tecrübeleri sayesinde kazandığını görürsünüz.

Brunel Üniversitesi kardiyovasküler fizyoloji profesörü Jose Gonzalez-Alonso da "Maksimum oksijen tüketim kapasiteniz sadece bir ölçümdür. Performansınız hakkında kesin bir öngörüye sahip olamaz" diyor.

NASIL GELİŞTİRİLİR?

Maksimum oksijen tüketim kapasiteniz DNA'nızda yazılı olsa dahi bu değeri geliştirebilir, hatta sağlığınız üzerinde bazı olumlu yan etkilerini görebilirsiniz.

Maksimum oksijen tüketim kapasitesi ve kalp hastalıklarına, felce, tip 2 diyabete ve obeziteye yakalanma riski arasında ters orantı olduğunu söyleyen araştırmalarla beraber, Elliott, VO2 max değeri yüksek olan kişilerin "daha uzun yaşamaya meyilli" olduğunu söylüyor.

Peki, maksimum oksijen tüketim kapasitenizi artırmak için ne yapmanız gerekiyor? Cevap bazı tereddütlere rağmen yüksek yoğunluklu interval antrenmanların (HIIT) altında yatıyor.

Yüksek yoğunluklu interval antrenmanların VO2 max değerinizi hızlı bir şekilde artıracağını söyleyen Gonzalez-Alonso, "Kapasiteniz bir iki antrenmandan sonra mutlaka artar. Ancak pratikte, yüksek yoğunluklu antrenmanlarınızla düşük yoğunluklu antrenmanlarınız arasında denge kurmalısınız. Vücudunuz adaptasyon sağlamadan yüksek yoğunluklu çalışmalara yüklenmek çabucak sakatlanmanıza neden olabilir" diyor.

Elliott VO2 max değerinizi artırmanız için haftada iki yüksek yoğunluklu çalışma yapmanızı önerirken, "Toparlanabilmek için bu çalışmaları düşük yoğunluklu iki ya da üç antrenmanla karıştırın. Örneğin, pazar günleri arkadaşlarınızla bisiklet sürebilirsiniz" diyor.

Gerçek Kuvvet Mülakatı

Fitness seviyenizin ne durumda olduğunu öğrenmek ya da kuvvetinizi sınamak istiyorsanız, sizin için hazırladığımız 7 performans testiyle merakınızı giderebilirsiniz.

Derleyen: Uğur Mutlu

Fit kelimesinin anlamı kişiden kişiye değişir. Bir maraton koşucusunun fit kelimesinden çıkaracağı anlamla bir powerlifter'ınki farklıdır. Yine de her erkeğin kendine fit diyebilmesi için belirli standartlara ulaşması gerekir. Sayfadaki testleri yaparak performansınıza dair aklınızda kalan soru işaretlerini ortadan kaldırabilir ve zayıf kalan yönlerinizi öğrenerek daha verimli bir gelişim programı oluşturabilirsiniz.

SINGLE-LEG SQUAT

TEST 1

NİÇİN ÖNEMLİ

Kuvvet önemlidir ancak onu kontrol edebilmek de başka bir unsurdur. Dünyanın sayılı fizyoterapistlerinden biri olan ve olimpiyatlar da dâhil olmak üzere birçok elit sporcuyla çalışan Michael Clark, "Single-leg squat egzersizi muazzam bir merkez bölge kontrolü gerektirir" diyor.

NASIL YAPILIR

Sehpanın üzerine çıkın. Kollarınızı öne doğru uzatın. Sol ayak bileğinizi esneterek ayak parmak uçlarınızın yukarıya bakmasını sağlayın. Gövdenizi mümkün olduğunca dik tutun. Sağ dizinizi bükerek sol topuğunuz zemine değinceye dek kontrollü bir biçimde alçalın. 1 saniye duraklayın, ardından ayağa kalkın. Bu 1 tekrardır.

- **Formsuz:** 0 tekrar
- **Vasat:** 1 tekrar
- **Fit:** 3 tekrar
- ***MH* Seviyesi:** 5 tekrar ve üzeri

VERTICAL JUMP

TEST 2

NİÇİN ÖNEMLİ

Kişisel çalıştırıcı Craig Ballantyne, dikey sıçramanın gücünüzü ve atletik kabiliyetinizi gösteren bir egzersiz olduğunu söylüyor.

NASIL YAPILIR

Elinize bir tebeşir alın ve duvarın karşısına geçin. Kolunuzla uzanabildiğiniz en yüksek noktayı tebeşirle çizin. Şimdi sıçrayabildiğiniz kadar yükseğe sıçrayarak duvara yeni bir işaret koyun. İki çizgi arasındaki mesafe sizin dikey sıçrama mesafenizdir.

- **Formsuz:** 40 santimden az
- **Vasat:** 40-45 santim
- **Fit:** 45-60 santim
- ***MH* Seviyesi:** 60 santim ve üzeri

3 DAKİKA PLANK

TEST 3

NİÇİN ÖNEMLİ

Kaliforniya'daki Whole Body Fitness'ın sahibi Angelo Poli, "Plank egzersiziyle güç ve denge sağlarken bunu tüm vücudunuza iletebilme şansı bulursunuz" diyor. Ancak bu güç patlamasının meydana gelmesi için dik durmanız gerekiyor. Bu nedenle dayanıklılık çok önemli.

NASIL YAPILIR

Şınav pozisyonu alarak ağırlığınızı elleriniz yerine ön kollarınıza verin. Omuzlarınızdan ayak bileklerinize uzanan düz bir çizgi oluşturun. Merkez bölgenizdeki tüm kasları az sonra bir yumruk yiyecekmişsiniz gibi sıkarak pozisyonunuzu koruyabildiğiniz kadar koruyun. Kalçanız alçaldığında ya da dizleriniz yere değdiğinde süreyi durdurun.

- **Formsuz:** 1 dakikadan az
- **Vasat:** 1-2 dakika
- **Fit:** 2-3 dakika
- ***MH* Seviyesi:** 3 dakikadan fazla

BJK
1903
1967
15.YILIMIZ'DA
BEŞİKTAŞ VE TRABZONSPOR'A
DESTEK OLMAKTAN GURUR DUYUYORUZ.
HARD LINE
NUTRITION
NOX2
HIPRO ISOWHEY
PRO GAINER
WHEY 3MATRIX
L-KARNITIN
ARG 1250
CLA ONE
CREATINE 100% MICRONIZED
Türkiye'nin Tek HELAL Sertifikalı Sporcu Besin Markası
SPORCU HARDLINE'LA BESLENİR.
www.hardlinenutrition.com
ÜRÜN DANIŞMA HATTI
444 KAVİ - 444 52 84

1 KM KOŞU

TEST 4

NİÇİN ÖNEMLİ
Bir kilometre koşmak her zaman önemli bir fitness ölçütüdür. Güç, dayanıklılık ve kararlılık gerektirir. 1000 metre koşuda dünya rekoru 2:11.96'lık dereceyle Kenyalı atlet Noah Ngeny'e ait olsa da, 1 kilometreyi 3 buçuk dakikanın altında tamamlamak iyi bir fiziğin göstergelerindendir.

NASIL YAPILIR
1 kilometre olduğunu bildiğiniz bir piste çıkın. Kronometreyi başlatarak tabana kuvvet koşun.

- **Formsuz:** 04:30 ve üzeri
- **Vasat:** 03:30 - 04:29
- **Fit:** 03:00 – 03:29
- ***MH* Seviyesi:** 3:00 ve daha az

PUSHUP

TEST 5

NİÇİN ÖNEMLİ
İnsanın kendi ağırlığıyla mücadele ettiği şınav egzersizi, kuvvet hesaplamanın en iyi yollarından biridir. Şınav egzersizi bir yandan göğüs, triceps ve omuz kaslarınızın gücünü ölçerken, diğer yandan merkez bölgenizin ne kadar dayanıklı olduğunu gösterir.

NASIL YAPILIR
Ellerinizi omuzlarınızın altında zemine yerleştirin. Bacaklarınızı düzleştirerek klasik şınav pozisyonu alın. Karın kaslarınızı sıkın. Vücudunuzu sabit tutarak göğsünüzü zemine yaklaştırın. Kendinizi iterek kollarınızın düzleşmesini sağlayın.

- **Formsuz:** 20 tekrar ve altı
- **Vasat:** 20-34 tekrar
- **Fit:** 35-49 tekrar
- ***MH* Seviyesi:** 49 tekrar ve üzeri

CHINUP

TEST 6

NİÇİN ÖNEMLİ
Birçok antrenmanın ön taraf odaklı olduğunu söyleyen kuvvet antrenörü Mike Boyle, "Fakat vücudunuzun arka tarafının spor yapmanızda ve sakatlıktan korunmanızda önemli bir rolü vardır" diyor.

NASIL YAPILIR
Pullup barına alttan tutuşla asılın. Kollarınızı omuz genişliğinde tutun ve vücudunuzu kollarınızın uzunluğunda sarkıtın. Kendinizi bara doğru çekerek çenenizin barı geçmesini sağlayın. Ardından kontrollü bir şekilde alçalın.

- **Formsuz:** 0 tekrar
- **Vasat:** 0-4 tekrar
- **Fit:** 4-8 tekrar
- ***MH* Seviyesi:** 9 tekrar ve üzeri

500M ROW

TEST 7

NİÇİN ÖNEMLİ
Kürek egzersizleri kardiyovasküler sisteminizi geliştirirken, alt ve üst vücudunuzun da koordinasyon içerisinde çalışmasını sağlar. Kürek çekmek aynı zamanda ciddi bir kol ve akciğer gücü ister.

NASIL YAPILIR
Concept2 kürek makinasına oturarak direnç seviyesini 10'a ayarlayın. Dik durun ve omuzlarınızı geride tutun. Merkez bölgenizi sıkın. Bacaklarınızla itiş yapmayı unutmayın.

- **Formsuz:** 2 dakika ve üzeri
- **Vasat:** 01:45 – 01:59
- **Fit:** 01:31 – 01:44
- ***MH* Seviyesi:** 01:30'dan az

Bu 7 testle gerçek gücünüzü ölçebilir, zayıf noktalarınızı bularak kendinizi geliştirmeye bir an önce başlayabilirsiniz.

TAHIL TÜKETME REHBERİ

Bu antik tahıllarla beslenmenizi modernize edin.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Gıda pazarlamacıları belirli aralıklarla "yeni" bir tahıllı süper besin keşfediyorlar gibi görünüyor. Bu kısmen doğruluk payı taşıyor. Lif ve kalp dostu tam tahıllar süperdir ama bu yeni bir şey değildir. Tarihçiler 10 bin yıldır tahıl tükettiğimizi söylüyor. Pişirme konusuna gelince, çiğ tahılı ağzına atan herhangi biri de ne yapılacağını söyleyebilir. Burada, bilmeniz gereken altı tahıl türü ve pişirme tüyoları bulunuyor. Her lokmada keyif alacaksınız.

Yazı: James Briscione

FOTOĞRAFLAR: CHRISTOPHER TESTANI

KADİM TAHILLAR REHBERİ *Alışverişe gitmeden önce biraz bilgilenseniz iyi edersiniz.*

1 KİNOA

▸ **NEDİR** Güney Amerika orijinli bu tohum And Dağları'nın yüksekle-rinde yetişiyor. Glüten içermiyor ve dokuz temel amino asidin hepsini barındırıyor. Yani bitki bazlı kusursuz bir protein kaynağı.

▸ **TADI NASIL** Doğru pişirildiğinde kinoa kabuğu ağızda patla-yan tanecikler gibidir. Topraksı ve fındıksı bir aroması var. Tabule veya kısır yapmak isterseniz, ince bulgur yerine kinoa deneyin.

90 G, PİŞMİŞ: 111 KALORİ, 4G PROTEİN, 20G KARBONHİDRAT (3G LİF), 2G YAĞ

PİŞİR: 12-15 DAKİKA

2 TEFF

▸ **NEDİR** Etiyopya'da yetişiyor ve ülkenin en önemli besin maddesi. Bu minik top şeklindeki tohumlar manganez, demir ve çinko gibi temel mineraller bakımından harika bir kaynaktır.

▸ **TADI NASIL** Tadı ren-gine göre değişiyor. Açık renklilerin tadı hafif olup nohuta benziyor. Koyu renkli olanlar daha kavruk bir tada sahip. Köftenin kütlesini artır-mak ve lif eklemek için ideal.

90 G, PİŞMİŞ: 127 KALORİ, 5G PROTEİN, 25G KARBONHİDRAT (4G LİF), 1G YAĞ

PİŞİR: 12-20 DAKİKA

3 FİRİK

▸ **NEDİR** Çiftçiler durum buğdayı olgunlaşma-mışken hasat ediyor, güneşte kurutup kabu-ğunu toprakta yakıyorlar. Firik esmer pirincin dört katı kadar lif, iki misli de protein içeriyor.

▸ **TADI NASIL** Yanık bir aromaya, esmer pirinç gibi yoğun ve dişe gelir dirilikte bir dokuya sahip. Pişmiş firiği süzme yoğurdun altına baz yapıp, en üstü taze meyvelerle süsleyin.

90 G, PİŞMİŞ: 170 KALORİ, 7G PROTEİN, 33G KARBONHİDRAT (8G LİF), 2G YAĞ

PİŞİR: 20 DK (ÇATLAYACAK)

4 KAVILCA BUĞDAYI

▸ **NEDİR** Roma İmpa-ratorluğu'ndan beri var olan bu tahıl, Türkiye'de yetişiyor. Besin değeri açısından kinoaya benzerdir. Lif, protein ve kalsiyum açısından zengindir.

▸ **TADI NASIL** Dokusu esmer pirince benzer ama tanecikleri daha büyük boyuttadır ve daha belirgin bir fındıksı tada sahiptir. Yani çorba ve sulu yemeklere ekle-diğinizde fark edilir.

90 G, PİŞMİŞ: 200 KALORİ, 7G PROTEİN, 37G KARBONHİDRAT (7G LİF), 2G YAĞ

PİŞİR: 30-45 DAKİKA

5 SPELT (KILÇIKSIZ BUĞDAY)

▸ **NEDİR** Bu buğdayın görünümü kavılca buğdayına çok yakındır ama spelt'in daha sert olan dış kabuğu tahıllı salatalar için elverişlidir. Kavılca buğdayı ise pilav ve risotto için idealdir.

▸ **TADI NASIL** Kılçıksız buğday yoğun ve dişe gelir bir diriliğin yanı sıra tatlı bir tada sahip. Tahıl salatası yapın: Kuru meyve, kavrulmuş kuru-yemiş, taze otlar, zeytin-yağı, tuz ve karabiber.

90G, PİŞMİŞ: 123 KALORİ, 5G PROTEİN, 26G KARBONHİDRAT (4G LİF), 1G YAĞ

PİŞİR: ORTALAMA 45 DK

6 ESMER PİRİNÇ

▸ **NEDİR** 1970'lerin süper tahılı olarak bili-yorsunuz. Bugün hâlâ masanızda olmayı hak ediyor. Mutfak robotuyla yenmeyen dış kabuğu ayırın, besleyici rüşeym ve kepek kısımlarını tutun.

▸ **TADI NASIL** Beyaz pirinçle kıyaslandığında esmer pirinç daha yoğun, diri ve aroma-tiktir. Tereyağı, tuz ve karabiberle tatlandırın, et ve balığın yanında servis edin.

90G, PİŞMİŞ: 124 KALORİ, 3G PROTEİN, 26G KARBONHİDRAT (2G LİF), 1G YAĞ

PİŞİR: 40-50 DAKİKA

12 LEZZETLİ TAHIL GARNİTÜRÜ

Rafadan yumurta, ikiye bölünmüş

Avokado, küp doğranmış

Közlenmiş kırmızı biber, şerit şeklinde doğranmış

Beyaz peynir

Su teresi

Acı biber sosu

Diyetinizi Ödeten Adam Köşkeroğlu Diyetini Anlatıyor!

Uzman Diyetisyen Çağatay Köşkeroğlu, kendi soyadını taşıyan bir diyet programı uyguluyor ve ekliyor: "Diyetin başladığı gün, zayıflama da başlıyor."

Köşkeroğlu Diyeti, doymuş yağlardan uzak, bitkisel kaynaklı yağların tercih edildiği, organik ve işlenmemiş ürünlerin tüketilmesini öneren bir diyet tarzıdır. Program 4 aşamadan oluşuyor.

1 Birinci aşama olan arınma evresinde detox programı uyguluyoruz ve böylelikle vücut toksinlerden ve ödemlerden arındırılıyor. Bu evrede vücudun daha sağlıklı bir şekilde çalışır hale gelmesi hedefleniyor.

2 İkinci aşama olan dengeleme evresinde, organik sebzelerden oluşan bir programa ağırlık veriliyor. Bu evrede bireye, kas kaybı yaşamasın diye yeterli miktarda protein eklemesi yapılıyor. Bu evrede bireyin kas kütlesinin artması ve metabolizmasının hızlanması hedefleniyor.

3 Bu aşamada ise karbonhidrat alımı oldukça azaltılıyor, alınan protein miktarı ise arttırılıyor. Bu evredeki amaç, vücuda enerji vermesi amacıyla ilk olarak kullanılan karbonhidratların bir an önce tükenmesini sağlayarak, enerjinin yağlardan sağlanması ve yağ yakımının gerçekleşmesidir.

4 Dördüncü ve son aşama olan koruma evresinde ise birey, 4 besin grubunu da dengeli bir şekilde tüketerek olduğu kiloyu korumaya çalışıyor.

KİLO VERMEYE ÇALIŞIRKEN YAPILAN EN BÜYÜK 5 HATA

HATA 1. Alınan kalori miktarını birden azaltarak, şok diyetler uygulamak.
Çünkü şok diyetlerle verilen kilolar hızlı bir şekilde fazlasıyla geri alınır.

HATA 2. Karbonhidrat içeren besinleri tüketmemek.
Şu unutulmamalıdır ki, hangi besin grubunu tüketirsek tüketelim fazlası vücudumuzda kilo olarak depolanacaktır.

HATA 3. Ara öğünleri atlamak.
Ara öğünler bireylerin metabolizmalarının hızlanmasını sağlayacağından dolayı, zayıflamada yardımcı olacaktır.

HATA 4. Su tüketimini azaltmak.
Su tüketimi ödemin atılmasından ve vücut sağlığı açısından son derece etkilidir.

HATA 5. Tek Tip Beslenme Programı Uygulamak.
Sağlıklı bir şekilde kilo verebilmek için 4 besin grubunun da tüketilmesi gerekmektedir.

ÇİĞ BESLENME (RAW FOOD)

Çiğ beslenme tarzında hayvansal gıdalara yer verilmezken, kuruyemiş, meyve ve çiğ sebzeler beslenmenin temelini oluşturur. Çiğ beslenme, vücutta detox etkisi yapıp, toksinlerden arındırmasına rağmen maksimum 30 gün uygulanabilir. Baş ağrıları, şişkinlik, kabızlık gibi sorunların da azalmasına yardımcı olacaktır. Çiğ beslenme tarzında hayvansal kaynaklı besinlerin alımının azalması, protein alımının azalması anlamına gelir. Protein alımı yeterli miktarda yapılmazsa, vücutta kas kayıpları ortaya çıkmaya başlar. Chia tohumu, keten tohumu, kinoa gibi besinler protein açığını kapatmada yardımcı olacaktır.

PEKİ, SPORCULAR NASIL BESLENMELİDİR?

Günümüzde sporcu beslenmesi denildiğinde akla gelen ilk şey protein tüketimidir. Proteinler, whey protein ve kazein protein olmak üzere 2 ye ayrılır. Whey proteini kazein proteinden ayıran temel fark ise daha hızlı sindirilebilir olmasıdır. Bu da proteinlerin kullanım zamanlarının farklılaşmasını sağlamaktadır.

Ayrıca sporcularda testosteron hormonunun düzeyi oldukça önemlidir. Testosteron denince akla sadece erkekler gelse de düşük seviyede olsa bile kadınlarda da bulunmaktadır. Testosteron hormonu sporcularda kas ve kuvvet gelişimini artırır. Testosteron düzeyini arttırmanın başlıca yolları vardır. Bunlar düzenli uyku, fazla kilolardan kurtulma, sigara-alkol tüketiminden uzaklaşma ve testosteron içeren besinleri tüketmektir. Sporcularda bu hormonun seviyesini arttırmak için kuşkonmaz, brokoli, kereviz, yumurta, kırmızı et, karnabahar, lahana gibi besinlerin yanı sıra D vitamini içeriği yüksek olan somon, ton ve uskumru balıklarının tüketimi de oldukça önemlidir.

GÜNLÜK 2 BARDAK SÜT TÜKETİLMELİ

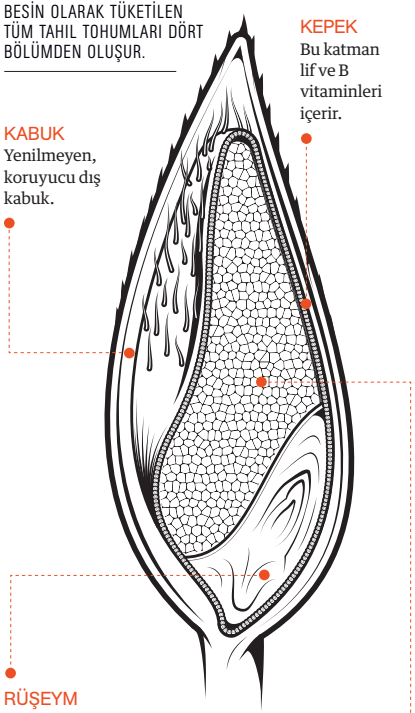
Günlük iki su bardağı süt tüketimi mineral ve vitamin ihtiyacınızı karşılamada yardımcı olacak, sağlığınız açısından koruyucu etki sağlayacaktır.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

GERÇEK TANECİKLERİ

ÇEKİRDEĞİN ÖZÜ

BESİN OLARAK TÜKETİLEN TÜM TAHIL TOHUMLARI DÖRT BÖLÜMDEN OLUŞUR.



KEPEK
Bu katman lif ve B vitaminleri içerir.

KABUK
Yenilmeyen, koruyucu dış kabuk.

RÜŞEYM
Tohumun içindeki bu küçük öz, tahılın besin deposu. Yumurtanın sarısı gibi rüşeym de protein, vitamin ve mineraller içerir.

ENDOSPERM
İlave nişasta ve protein ihtiva eder.

YENİ TATLAR BULUN

JAMES BRISCIONE'NİN IBM SÜPER BİLGİSAYARI WATSON İLE YAPTIĞI ÇALIŞMADAN İLHAM ALAN YENİ KİTABI *THE FLAVOUR MATRİX*, EN İYİ TAT UYUMLARINI ORTAYA ÇIKARIYOR.

ENİYİ UYUM
Bal, limon, fırınlanmış et, tereyağı, peynir, deniz mahsulleri, kavrulmuş kuruyemiş

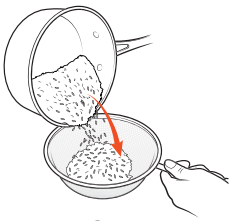
EN ŞAŞIRTICI UYUM
Hindistan cevizi rendesi, buharda pişmiş midye, çarkıfelek meyvesi

▸ **Damak Tadınızı Zorlayın**

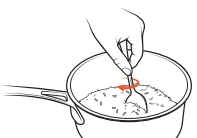
AŞAĞIDAKİ AROMALARLA FARKLI KOMBİNASYONLAR YARATIN.

TAHIL PİŞİRMENİN 3 YOLU

1. Yıkamayın
Tahılları yıkamak dokusunu veya tadını bozmaz ama daha iyi olmalarını da sağlamaz. Tek istisna kinoa. Genellikle önceden yıkanmış satılırlar. Yine de haşlamadan önce paketi bir okuyun.



2. Titiz Olmayın
Farklı tahıllar farklı miktarda su gerektirir. En kolay yolu, tahılları bir tencereye alıp üzerini 5 cm geçecek kadar su doldurmaktır. Piştiğinde ince delikli bir süzgeçten geçirin.



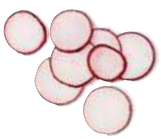
3. Kontrol Edin
Doğrudan tencereden tadın. Tahıl çıtır ya da sert değil ama hafif dişe gelir bir dirilikte kalmalı. Kinoa işaret veriyor: Tamamen piştiğinde kabuğu çatlayıp içi ortaya çıkıyor.

CLINT FORD (İllüstrasyonlar)

***MH* ÖNERİYOR**

Sinbo SCO-5037 Çok Fonksiyonlu Pişirici

Tahılları kararında pişirmek ve yakmamak için ocağın başında durup devamlı kontrol etme işi zor geliyor olabilir. Böyle bir pişiriciden yardım alabilirsiniz. 24 saat sıcak tutma özelliği ve 24 saat program erteleme özellikleri ise hayat kurtarıcı. 239,90 TL, urun.n11.com


Turp, ince halkalara dilimlenmiş

Havuç, spiral doğranmış

Kabak çekirdeği

Kırmızı lahana, ince dilimlenmiş

Pesto sos

Soya filizi

gece

MEKAN ÖDÜLLERİ
2018

Gecce'nin Yıldızları

EN İYİ MEKAN	Mikla
KLASİK MEKANLAR	Beyti, Günay, Günaydın Et, Sunset Grill & Bar, Kıyı, Develi, Yüksel Balık
İMZA MEKANLAR	Paper Moon, Neolokal, Kilimanjaro, Mürver, Toi, Grey, İnari
POPÜLER MEKANLAR	Lucca, Fenix, Frankie, People, Ruby, Serafina, Must
KONSEPT MEKANLAR	The Populist, Sortie, Midpoint, Watergarden, BigChefs, Cloud 34, Cookshop
VAZGEÇİLMEZ LEZZETLER	Mükellef Karaköy, Feriye Palace, Morini, Calipso Fish, Dragon, Kalbur Et, Namlı Gurme
ANADOLU'DAN EN İYİLER	Gaziantep / İmam Çağdaş, Adana / Onur Kebap Şevket Usta, Antalya / 7 Mehmet, Bodrum / Sait, Cunda / Bay Nihat, Kars / Kar's Otel
DÜNYADAN EN İYİLER	Londra / Novikov, Dubai / Zuma, Madrid / Ten Con Ten, Bangkok / The House on Sathorn, Sydney / Efendy & Anason, TAV Primeclass Lounge
SOSYAL SORUMLULUK ÖZEL ÖDÜLÜ	Hayata Sarıl Lokantası

TAV Passport
Jumbo
watergarden İSTANBUL
Hilton İSTANBUL BOMONTI HOTEL & CONFERENCE CENTER

GURME REHBERİ

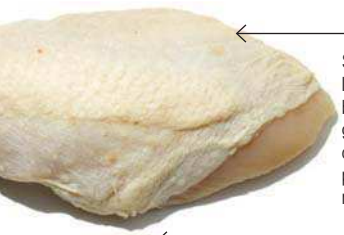
03/18

TAVUK

Besin değeri yüksek pilici pratik ama sıkıcı tariflerden kurtarın. Yeni ve besleyici fikirlere kanat çırpın.

01 RUTİNİ DEĞİŞTİR

Tavuk, kaslar için en yaygın ve kolay ulaşılır besin kaynağıdır. İster evde ızgara tavuk göğsü yapın ister bir fast food zincirinde kızarmış kanat yiyor olun, tavuk masaya hemen konan ama bu haliyle sıkıcı olması muhtemel bir yiyecek. Sizi monotonluktan kurtarmak için buradayız. Londra'daki Cocotte restoranın şefi Romain Bourrillon, süper besin kategorisindeki bu sağlıklı etle olan ilişkinizde daha lezzetli ama kesinlikle daha az besleyici olmayan yepyeni bir sayfa açacak tarif ve tüyolarını paylaşıyor.

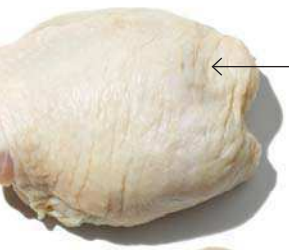


A GÖĞÜS

Spor salonu müdavimlerinin buzdolabında her daim bulunan ve sporcu beslenmesinin en pratik öğesidir. 100 gramında 23 g protein içeriğiyle standart bir protein shake'e denk. Hem de proteinli içeceğin damakta bıraktığı mide bulandırıcı tadı almazsınız.

B KANAT

Zayıflarken kanattan uzak durmayın. *Molecular Metabolism* dergisinde yer alan bir çalışma, tavuk kanadının içindeki amino asitlerin bir grup beyin hücresini hedef alarak, kendinizi daha hızlı tok hissetmenizi sağladığını belirtiyor. Akıllıca bir seçim.



C KALÇA BUT

Daha kalorili olsa da, *Circulation* dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre kalça but, tekli doymamış yağ içeriğinin yüksek olması açısından kardiyovasküler hastalıklar ve felç riskini önleyici anlamda pozitif etkiye sahip. Gerçek bir kalp dostu.

D BAGET

Koyu renklidir. B vitaminleri, genomik stabilite ve düzenli hücre bölünmesini destekleyen B3 (niyasin) içerir ki bu da tümör gelişme riskini düşürür. *Nutrition and Cancer*'daki bir çalışmaya göre kanser riskini de azaltıyor.

02 EVİNİN KASABI OL

Bir haftalık öğle yemeği hazırlamak için kendi tavuğunuzu evde kendiniz hazırlayın. İşe önce bıçağınızı bilemekle başlayın *(Wüsthof Kemik Temizleme Bıçağı, 269 TL, crateandbarrel.com.tr).* Bunun için bir masata *(Victorinox masat, 68,90 TL, bicakcim.com)* ihtiyacınız var. Sıra tavuğu keserken altınızdan kaymaması için kalın bir doğrama tahtası almakta *(Aptitlig doğrama tahtası, 79,99 TL, ikea.com.tr).* Şimdi tavuğu bir tarafa çevirip o taraftaki bacağını geriye doğru bükerek eklem kemiğinden kırın, aynı işlemi diğer taraf için de tekrarlayın. Sonra her bir kanadı tutup, eklem noktalarından kesip ayırın. Tavuk makasına geçin *(Tefal Touch tavuk makası, 69 TL, tefalshop.com.tr),* tavuğu düz yatırıp, göğsünü sırtından ayırmak için kaburganın ortasından ve omuz eklemlerinden kesin. Tavuk göğsünü derisi aşağıya gelecek şekilde doğrama tahtasına yerleştirin. Ortasından keserek, iki eşit parçaya ayırın. Bacakları bölmek için beyaz yağları takip ederek, eklemden kesip kalça buduyla bageti ayırın. Bu şekilde bütün bir tavuktan yedi porsiyon çıkıyor. Sadece beş dakikada.

Yazı: Ted Lane, Derleyen: Derya Kuş Yavuz, Fotoğraflar: Louisa Parry

03
SIFIRDAN BAŞLA

Tavuğu lezzetlendirmek için her türlü baharat ve taze otlardan yardım almak serbest. Bourrillon, sağlık ve fitness faydalarıyla dolu dört basit ve lezzetli tavuk tarifi paylaşıyor. Daha güvenle tüketmek ve damağınızda tatmin edici bir tat bırakması için serbest gezen veya organik tavuk eti tercih edin.

HANGİ TAVUĞU ALMALI?

Bourrillon'un kurtarıcı ipuçlarıyla alışverişe çıkın.

KÖY TAVUĞU

Mahalle kasabınıza sorun veya şehirde köy pazarı arayışına girin. Sağlıklı ve düzgün bir tavuk, ort. 1,2 kg ve 56 ila 81 günde yetiştirilmiş olmalı.

SPORCU TAVUK

Atletik bir tavuk mu arıyorsunuz? Daha çok tat almak için kuvvetli tavukların etlerini tercih edin. Eti daha sert ve bacakları daha uzun olsun.

ORGANİK TAVUK

Serbest gezen iyidir ama daha lezzetlisi için organiği tercih edin. Çiftlikteki tavukların sayısı 1000 ile sınırlandırılmıştır ve yaşamlarının üçte birini açık havada geçirirler.

A
SLOW COOK TAVUK VE HAVUÇ PÜRESİ

2 KİŞİLİK

- 2 tavuk göğsü

Marine sosu için:

- 2 diş sarımsak, doğranmış
- 100 ml zeytinyağı
- 5 g limon kabuğu rendesi

Püre için:

- 8 havuç
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 çay kaşığı kimyon

HAZIRLANIŞI

Tavuk göğüslerini marine edip bir saat dinlendirin. 90 derecede 90 dk pişirin, ocaktan alıp 20 dk dinlendirin. Son olarak derisinin kıtırlaşması için 15 dk da ızgaraya atın. Havuçları 230 derecede 20 dk fırınlayarak bağışıklık sisteminizi destekleyin (içeriğindeki beta karoten, T hücresi üretimini artırıyor). Ardından mutfak robotuna atarak kimyon ve tereyağıyla karıştırın. Püreyi servis tabağına alıp üzerine tavuk göğsünü koyun.

B
ASYA USULÜ TAVUK KANATLARI

4 KİŞİLİK

- 1 kg tavuk kanadı
- 140 ml zeytinyağı
- 140 ml pirinç sirkesi
- 1,5 çay kaşığı soya sosu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı susam yağı
- 1 çay kaşığı agave şurubu
- 1 l bitkisel yağ
- 40 g patates nişastası
- 40 g un

HAZIRLANIŞI

Zeytinyağı, pirinç sirkesi, soya sosu, tuz, susam yağı ve agave şurubunu bir kâsede çırpın, kanatları içine atın ve fırında 30 dk bekletin. Derin bir tavada 180 derecede bitkisel sıvı yağı ısıtın. Patates nişastasıyla unu harmanlayın ve kanatların üzerini kapayın. Her seferinde tavaya beş tanesini atın ve yedi dk kızartın, fırının ızgara teli üzerine alıp 3 dk dinlendirin. Üzerine Sriracha gibi istediğiniz bir acı sosu gezdirin.

C
KALÇA BUTLU AKDENİZ SALATASI

4 KİŞİLİK

- 8 tavuk kalçası
- 2 havuç, doğranmış
- 1 soğan, doğranmış
- 5 diş sarımsak
- 150 ml su
- 500 g yeşil zeytin
- 170 g kinoa
- 1 kırmızı biber, doğranmış
- 1/2 salatalık, doğranmış
- 150 g domates

HAZIRLANIŞI

Havuç ve soğanları bir tavada yağla 3 dk kavurun. Sarımsak, su ve tansiyonu düşüren, oleik asit bakımından zengin zeytini karıştırın. Ardından tavukları ekleyip, 45 dk kısık ateşte pişirin. Bu sırada kinoayı haşlayın, piştiğinde diğer salata malzemeleriyle karıştırın. Üzerine zeytinyağı, sirke ve parçalanmış beyaz peynir gezdirin. Tavuk kanatlarını servis tabağına alıp, yanında Akdeniz salatasıyla servis edin.

D
TAVUKLU MANTARLI MAKARNA

4 KİŞİLİK

- 8 tavuk baget
- 1,5 l tavuk suyu
- 45 g kuzu mantarı
- 2 çay kaşığı mısır nişastası
- 2 çay kaşığı tereyağı
- 1 soğan, doğranmış
- 2 diş sarımsak
- 70 ml viski
- 140 ml krema
- 2 çay kaşığı Dijon hardalı
- 250 g tagliatelle

HAZIRLANIŞI

Kuru mantar kullanacaksanız, tavuk suyunu kaynatıp ocaktan alın. Antienflamatuvar özelliğe sahip mantarları ekleyin, 30 dk suyu çekmesini bekleyip, nişastayla karıştırın. Ayrı bir tavada tavuk bagetleri soğan ve sarımsakla tereyağında 4 dk pişirin. Tavuk suyu, viski, krema ve hardalı ekleyip kısık ateşte bir saat pişirin. Son 15 dk'sında bagetleri çevirin. Makarnayı pişirin ve tavuklu mantarlı sosla karıştırın.

Testosteronu Yükselten En İyi 9 Besin

Kasları şişiren bu besinleri haftalık alışveriş listenize ekleyin ve erkekliğinize yakıt sağlayın.

Yazı: Derya Kuş Yavuz

Testosteron erkekliğinizin temelidir ve onu beslemesini bilmeniz gerekir. Kas inşa etmenize yardım eder; cinsel isteklilik, kemiklerin güçlenmesi, kalp, hafıza ve penis boyutu üzerinde söz sahibidir. Sizce de testosteron değeriniz özel bir ilgiyi hak etmiyor mu? Imperial College London'a göre, orta yaşlı bazı erkeklerin bu ilgiyi abartıp testosteron takviyesini bir yaşam tarzı hâline getirmeleri daha büyük problemlere yol açabiliyor. Eğer testosteron değerlerinizi yükseltme ihtiyacı duyuyorsanız, en iyi yol hormon takviyesinden değil erkeklik hormonuna çalışan doğru besinlerden geçiyor.

1 DAHA AKTİF SPERMLER İÇİN ÜZÜM

Her gün bir salkım üzüm yiyerek spermlerinizi harekete geçirin. Üzüm kabuğundaki resveratrol daha güçlü spermlere sahip olmanızı sağlıyor. Çinli araştırmacılar, 500 mg'a eşdeğer bir miktarın -kabaca 5-10 g üzüm kabuğuna denk geliyor- testosteron değerini yükseltmek ve sperm mobilitesini geliştirmek için yeterli olduğunu belirtiyor.

2 CİNSEL İSTEĞİ ARTIRMAK İÇİN TON BALIĞI

Ton balığının kokusu ilk buluşma için ideal olmayabilir, ama D vitamini içeriği öyle. Avusturya'da bulunan Graz Medical Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma, D vitamininin libido öldüren ve seks hormonunu bağlayıcı globulin (SHBG) seviyesini baskılayarak testosteron üretimini yüzde 90 oranında artırabildiğini buldu. Bir kutu konserve ton balığı, günlük ihtiyacınızın yüzde yüzünü tamamlayabiliyor.

3 CİNSEL GÜÇSÜZLÜĞE NAR

Boşuna narın bereket getirdiğine inanılmıyor. Bu iyilik etkisi, penisinizde bile kendini gösterebiliyor. *International Journal of Impotence Research*'te yayımlanan bir araştırma raporuna göre, cinsel güç eksikliği yaşayan erkeklerin yüzde 47'sinde bir bardak antioksidanla dolu nar suyu içtikten sonra gelişme görüldüğü bulundu.

4 KAS GELİŞİMİ İÇİN GEYİK ETİ

Veganlara duyurulur: Carruthers, "Etsiz beslenme programları testosteron oranlarını yüzde 14 düşürebilir" diyor. Diğer yandan Utah Üniversitesi, gereğinden fazla et veya kuzu eti gibi doymuş yağ içeren besinlerle dolu beslenme düzeninin de erkeklik hormonu düzeyini düşürdüğünü buldu. Geyik etinde karar kılalım.

5 KAS ONARIMI İÇİN SARIMSAK

Zayıf kaslara karşı sarımsak tüketin. Bu sebzedeki allicin maddesi, stres hormonu kortizol düzeyini de düşürüyor. Beslenme danışmanı Alan Gordon, "Kortizol ve testosteron, kas hücreleri içindeki aynı bölgeler için çekişiyorlar" diyor. Kortizolü devreden çıkarın ki testosteron işini yapabilsin. Sarımsak çiğ yendiğinde daha çok verim alınabiliyor.

6 DAHA SAĞLIKLI KAN DOLAŞIMI İÇİN BAL

Yatak odasında daha iyi performans göstermek için bal kavanozunun dibini görün. Bal, testosteronla bağlantılı olan boron minerali içerir. Ayrıca nitrik oksit bakımından da zengindir. Gordon, nitrik oksidin damarların açılması ve ereksiyonun sağlanması için anahtar niteliğinde olduğunu söylüyor. 4 çay kaşığı bal, nitrik oksit seviyesini yüzde 50 artırabiliyor.

7 YAĞSIZ BİR VÜCUT İÇİN SÜT

Pittsburgh Üniversitesi araştırmacıları, erkeklerin kadınlara kıyasla daha sert vücutlara sahip olduğu tezini destekleyen yeni bir araştırmaya imza attı. Çalışmada, yağ kütlelerinin daha fazla östrojen içerdiği bulundu. Testosteron seviyenizi sütle yükselterek yağ almayı durdurun. Sütteki amino asitler anabolik hormonların üretimini destekliyor. Bu da yağ yakıp kas kütlesi inşa etmeyi sağlıyor. İngiltere Sağlık Bakanlığı günde üç adet 200 ml süt içmeyi öneriyor.

8 DAHA ÇOK HORMON ÜRETİMİ İÇİN YUMURTA

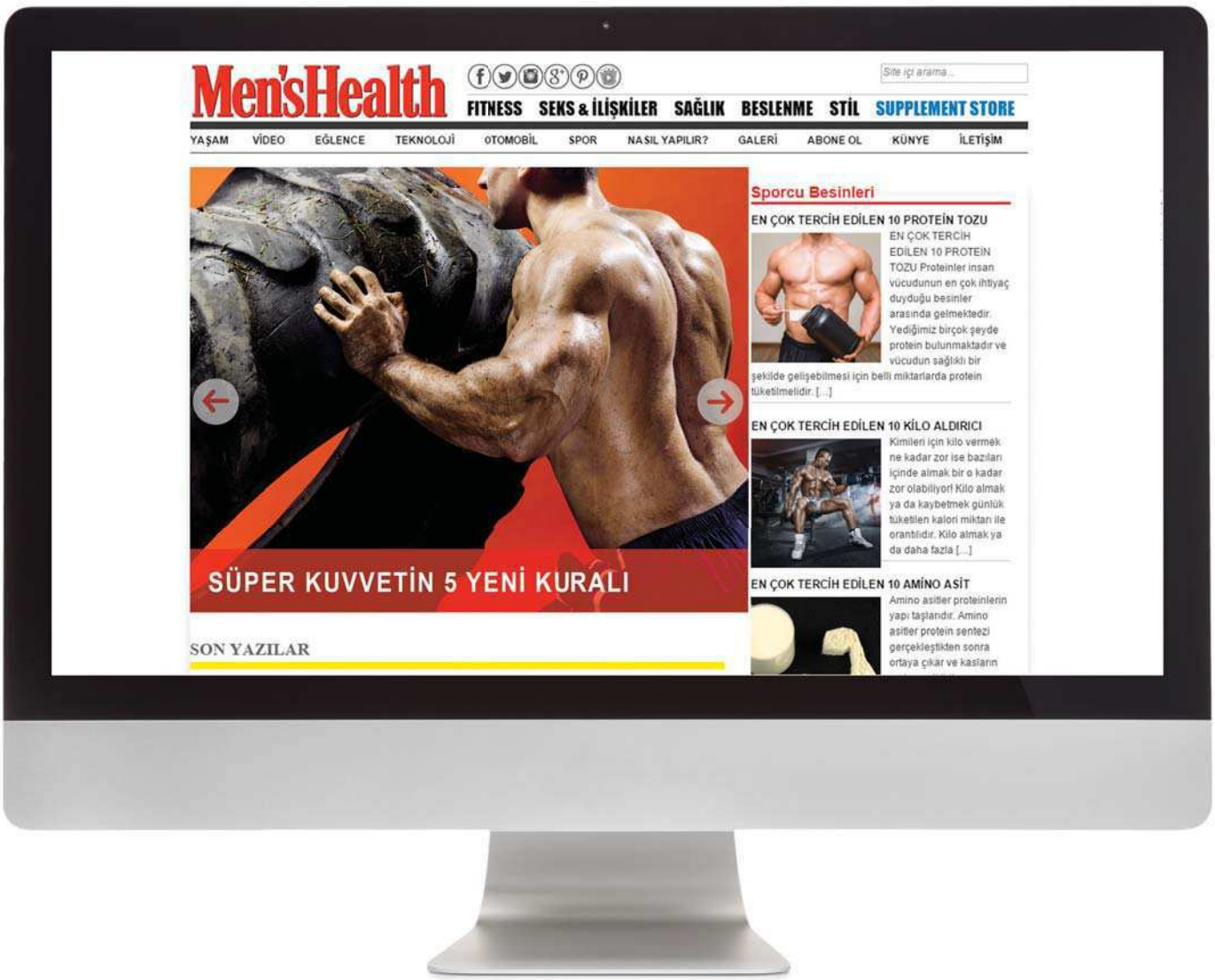
Yumurta cinsel hayatınızın da temel besin maddesi olabilir. Klinik diyetisyen Kim Pearson, "Yumurta sarısında bulunan kolesterol, testosteron üretimini teşvik ediyor" diyor. Kalbiniz için endişelenmeyin. Connecticut Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya katılanlar, kolesterol düzeyleri olumsuz etkilenmeden günde üç yumurta yiyebildiler.

9 ÖSTROJENİ DÜŞÜRMEK İÇİN LAHANA

En sağlıklı sebzelerden biri kabul edilen lahana, inole-3 adlı kimyasalla doludur. Bu madde, kanınızı kadınlık hormonu östrojenden temizlemeye yarar. Rockefeller Üniversitesi tarafından yapılan bir çalışmada, günlük 500 mg inole-3 maddesi alan sağlıklı erkeklerin östrojen seviyelerinin bir haftada yarıya indiği ve testosteron üretiminin daha efektif olduğu gözlemlendi. Masaya daha erkeksi sebzeler koyma zamanı geldi çattı bile.

Men'sHealth

WWW.MENSHEALTH.COM.TR



facebook.com/MensHealthTurkiye twitter.com/MensHealth_TR instagram.com/menshealthtr

KADINLARIN KESİNLİKLE BİLMENİZİ İSTEDİĞİ 12 İPUCU

İpuçlarını keşfedin ve hemen bu gece daha iyi bir sevgili olun. Son araştırmaları inceledik, birçok uzmana danıştık, 700'den fazla kadına sorduk ve en sonunda sizi daha iyi bir sevgili yapmayı garantileyen 12 maddelik bu listeyi oluşturduk.

Derleyen: Y. Buğra Levent

1 İYİ BİR KONSANTRASYON, ATEŞLİ BİR SEVİŞME DEMEKTİR

Bir kadının en çılgın arzularını ortaya çıkarmanın en iyi yolu nedir?

Danıştığımız kadınların yüzde 42'si, "Tutku" diyor.

Bunun anda olmak ve dikkatinizi kaybetmemek olduğunu söyleyen psikolog ve *Secrets of Better Sex* kitabının yazarı Dr Joel Block, "Sevişmek bir sohbet etme şeklidir ve partneriniz dikkatinizin telefonunuzda değil, daima kendisinde olmasını ister" diye belirtiyor.

Bir kadın, sevişme esnasında birçok farklı yoldan yoklama alabilir. Orada olduğunuzun en büyük göstergesi ise ağzınızdan çıkanlardır. Konuştuğumuz kadınların yüzde 90'ından fazlası, erkeğin çıkardığı ağır soluk alıp verme seslerini tahrik edici buluyor.

Ancak yapabiliyorsanız, Tarzan homurtuları yerine kelimeleri kullanın. Seksolog ve *Third Base Ain't What It Used to Be* kitabının yazarı Dr Logan Levkoff, " 'Evet, bunu daha çok yap', 'Bu çok hoşuma gitti' gibi sözlerle ona güven vermelisiniz" diyor. Onun özgüvenini yükseltmenin yanı sıra duyularını uyarmak da deneyiminizi daha yoğun bir hale getirir.

Sözsüz iletişimin önemini de unutmamak gerekiyor tabii ki. Göz teması, küçük öpücükler veya herhangi bir fiziksel temas, sizi harekete geçirenin kafanızda hayalini kurduğunuz bir kadın değil, partnerinizin ta kendisi olduğunu ona hissettirir.

Eğer anlamlı bir göz teması sizin tarzınız değilse, yüzünüzü onun boynuna gömün, dilinizi nazikçe köprücük kemiğinden kulak memesine doğru götürün ve ona sizi çıldırttığını söyleyin.

2 ÖN SEVİŞME OLAYIN KENDİSİ OLABİLİR

"Ön sevişme çok kötü bir kelime, çünkü kulağa daha önemli bir olayın hazırlık evresiymiş gibi geliyor" diyor cinsellik danışmanı Dr Beverly Whipple. Aynı zamanda *The G Spot and Other Discoveries About Human Sexuality* kitabının ortak yazarı olan Whipple, "Eğer ön sevişmeyi bitiş çizgisine varmak için bir başlangıç gibi görmek yerine birbirinizi keşfettiğiniz ve bundan zevk aldığınız bir oyun gibi görürseniz, ikiniz de daha çok eğlenirsiniz" diye ekliyor.

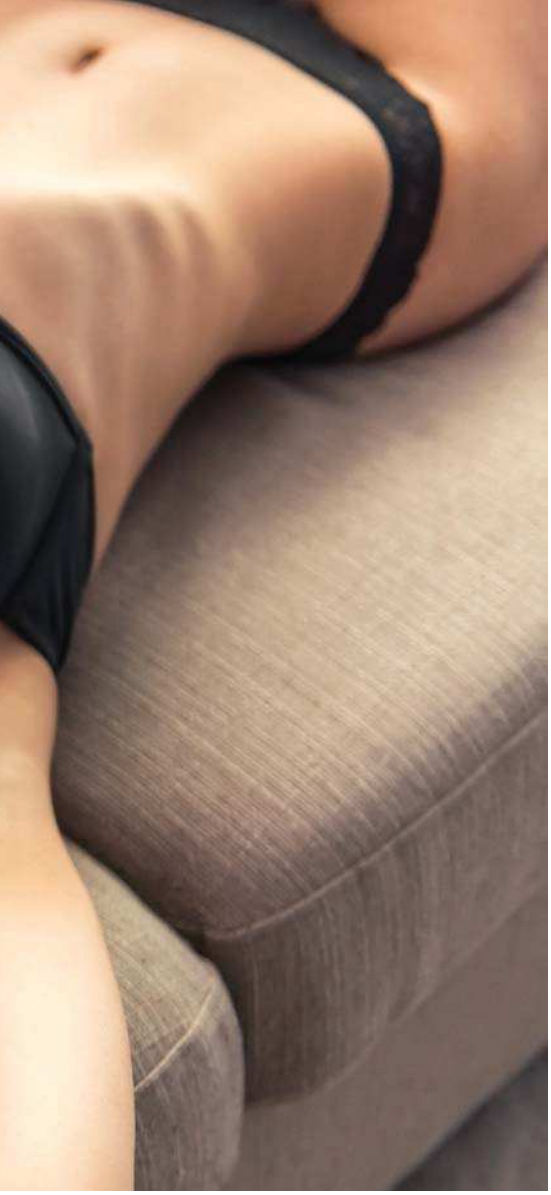
Kadınlar da bu görüşe katılıyor: 5 kadından 2'si, en son orgazmlarının sevişme sırasında değil ön sevişme sırasında gerçekleştiğini söyledi.

Dahası, kadınlara partnerlerinin yatak odası yeteneklerini sorduğumuzda en çok şikayetçi oldukları ilk iki konu yaratıcılıktan uzak olmaları ve el becerilerinin ortalamanın altında olmasıydı.

Hamleniz mi? Ona 3 kez penetrasyon olmadan sevişmek istediğinizi söyleyin. Her zamanki ön sevişme-sevişme-sarılarak uyuma rutininden çıkmak yaratıcılığınızı tetikleyecektir.

3 ZEVK ALMAK TATMİN OLMAK DEĞİLDİR

İyi haberse, bir kadına ikisini birden verebilirsiniz.



Kinsey Enstitüsü'nde yapılan bir çalışmada, kadınlar ve erkekler prezervatifsiz sevişmenin daha iyi hissettirdiği konusunda hemfikir oldular. Ancak kadınlar, korunmanın kendilerini daha tatmin olmuş hissetmeleri konusunda yardımcı olduğunu söylediler. Hatta hormonal doğum kontrol yöntemi kullananlar bile aynı etkiyi hissetti: prezervatif kullandıklarında, cinsel hayatlarından yüzde 17.5 oranında daha fazla tatmin olduklarını söylediler.

Neden mi? Durum aslında gayet açık. Kadınlar daha az endişelendiklerinde (mesela cinsel yolla bulaşan hastalıklar konusunda) daha çok zevk alıyorlar.

4 "NAZİKÇE" SANDIĞINIZDAN DAHA ÇOK ŞEY İFADE EDİYOR

Block, "Bu kelime, bir kadının size, onun verdiği işaretlere ve yönlendirmelere karşı daha hassas olmanız gerektiğini söyleme şeklidir" diyor. Bir kadının hassas bölgelerine ne kadar yakınsanız hareketlerinizde o kadar dikkatli olmalısınız.

Cinsel eğitmen ve *How to Be a Great Lover* kitabının yazarı Lou Paget, yeterince uyarılmadığı takdirde özellikle klitoral temasın aşındırıcı olabileceğini söylüyor. Eğer partneriniz mırıldanmak ya da inlemek yerine aniden nefesini içine çektiyse, yanlış yapıyorsunuz demektir.

Öncelikle onun verdiği tepkileri gözlemleyerek dolaylı uyarma yöntemlerini kullanın. Sinir uçlarıyla dolu klitoris, aslında vajinanın her iki yanında birkaç santimetre kadar uzanır. Klitorisin kendisine baskı yapmadan bu kısımlara masaj yapabilirsiniz. Ayrıca dilinizi kullanabilir ve yavaş, zikzak şeklinde parmak hareketlerinden yararlanabilirsiniz. (Kayganlaştırıcıyı unutmayın.) Daha sonrasında klitorisin etrafında, merkeze yavaşça yaklaşarak spiral çizebilirsiniz.

Beklenti ve dolaylı temasın yarattığı gerilim, onun zevk merkezlerini fazlasıyla uyaracaktır. Eğer mırıldanırsa, doğru yoldasınız; huzursuzlanıyorsa, daha fazla devam etmeyin.

5 ZİRVE İÇİN ATMOSFER ÖNEMLİDİR

Hollandalı araştırmacılara göre aşk yuvanızın sıcaklık ayarı, karatmalı ışıklar kadar önemli bir etken. Groningen Üniversitesi'ndeki Üronöroloji Merkezi'nin başkanı Dr. Gert Holstege, "Deneyimizin ilk aşamasında kadınların sadece yüzde 50'si orgazma ulaşabildi. Ancak sonradan fark ettik ki ayakları buz gibi olduğu için kendilerini rahatsız hissediyorlardı. Onlara çorap verdik ve daha sonrasında yüzde 80'i orgazma ulaştı" diyor. Tabii ki işin sırrı çoraplar değil.

Beyinde endişe, korku ve tehlike sinyallerinden sorumlu amigdala ve preforantal korteksin orgazm sırasında aktivasyonunu ciddi derecede düşürdüğünü söyleyen Holstege, "Oda sıcaklığının da göz önünde bulundurulduğu tatlı bir ortam onu güvende ve rahat hissettirecektir" diyor.

6 POZİSYONLARIN BİR AMACI OLMALI

Levkoff'a göre, sevişme esnasında çok da abartıya kaçmanın bir anlamı olmadığı gibi en iyi pozisyonlar klitorise odaklananlardır.

Hamstring kaslarınızda krampa yol açmayacak şekilde onu zevkin doruklarına çıkarmak mı istiyorsunuz? Vücudunuzu şekilden şekle sokan pozisyonları unutun ve bu optimize edilmiş standartlara sadık kalın. Hepsi de penisinizin ucundan bile daha fazla sinire sahip olan klitorisin uyarılmasını artırmak için tasarlandı.

Misyoner: *Secrets of a Supersexpert* kitabının yazarı, cinsellik uzmanı Tracey Cox, klasik gidip-gelme hareketinden ziyade, partnerinizin size dairesel hareketlerle yaslanmasını sağlamanızı öneriyor: "Penisinizin kökünü mümkün olduğunca dış dudaklarıyla temas ettirin." Bir başka seçenekse kalçalarının altına iki üç yastık koyarak belli bir açıyla yukarı kaldırmanız. Böylece içine girdiğinizde ona daha fazla sürtünebilirsiniz.

Partneriniz Üstte: Parmaklarınızla V yapın ve V'nin ucunun (iki ekleminizin tam ortası) partnerinizin klitorisine denk gelmesini sağlayın. Parmaklarınız penisinizin iki yanında olmalı. "Bu hareket klitorisini, iç dudaklarını ve üretrayı uyarmasının yanı sıra sizin için de olayları kızıştıracak" diyor Cox.

Doggy Stili: "Kalçalarını yukarı kaldırın ya da bacaklarınızı aşağı inmek için genişçe açın ve çok hassas olan vajina duvarına dokunun" diye tavsiye ediyor Cox. Daha sonra öne doğru eğilin ve parmaklarınızı kullanarak klitorisiyle oynayın. (Daha yoğun bir haz için vibratör kullanabilirsiniz.) En hassas yanlarını dayanılmaz şekilde uyarmak için hızlı ve derin penetrasyonlar yerine yavaş ve kısa olanları tercih edin.

7 ORGAZMA GİDEN YOL BİR TANE DEĞİLDİR

Kadınların sadece 5'te 1'i son orgazmlarının penetrasyon sırasında gerçekleştiğini söyledi. *Doing It Down Under* isimli kitabı için 19 binden fazla insanla konuşan Avustralyalı araştırmacı Dr Juliet Richters, "Genç kadınların çoğu, partnerlerinin yavaşlamasını, ellerini ve ağızlarını daha çok kullanmasını istiyor" diye açıklıyor.

Araştırması süresince kadınların yüzde 90'dan fazlası, partnerleri sadece elleri ve ağızlarını kullandığında orgazma ulaşabildi. Ancak bir pürüz vardı: Kadınların yüzde 52'si, çok uzun sürmesinden çekindikleri için partnerlerini durdurduklarını söyledi.

Peki, sizi bu yüzden durdurmayacaklarından nasıl emin olabilirsiniz? " 'Bunu yapmayı çok seviyorum ve bütün gün yapabilirim. Durmamı istediğinden emin misin?' diye sorun" diyor Whipple.

Eğer 20 dakikalık bir oral seks idmanının yoruculuğundan endişelenen taraf sizseniz, Cox hızlı gitmemenizi öneriyor, zira bu onun orgazma daha hızlı ulaşmasını sağlamaz. "Yavaşlayın. Ne kadar nazik, yavaş ve tutarlı olursanız partneriniz o kadar çabuk orgazm olur" diye de ekliyor.

Başka bir opsiyon ise yardım almanız. Kli-

torisinde dolaştıracağınız küçük bir vibratör ve vücudunun her yerine konduracağınız öpücükleriniz işe yarayacaktır.

8 AYAKÜSTÜ YAPILAN SEKSİ "SAĞ OL!" DİYE BİTİRMEYİN

2009 yılında *Journal of Sexual Medicine*'de yayımlanan bir araştırmaya göre, 10 dakika ve altında süren sevişmelerde kadınların sadece yarısı orgazm olabiliyor. Levkoff, bunun hızlıca yapılan bir sekste sadece sizin boşalmanız anlamına geldiğini söylüyor.

Eğer partneriniz orgazma ulaşmazsa, ona "Bu akşam her şey tamamen senin istediğin gibi olacak" diyerek gelecek seansları garanti altına alın. Sözünüzü gerçekten de yerine getirin. Eğer boş vaatlerle onu oyalarsanız, bir gün yanınızda bulamayabilirsiniz.

9 G NOKTASININ ARKADAŞLARI DA VAR. ONLARI BULUN.

Amaca odaklısınız. Güzel. Ancak G noktası ve klitoristen başka hedefler de var.

Kinsey Enstitüsü'nden araştırmacı Dr. Debby Herbenick, "En son yapılan anatomik araştırma, klitorisin aslında 'klitoral blok' olarak tanımlanmasını çünkü vajina, üretra ve klitorisin bireysel değil, bir ünite halinde çalıştığını ortaya koyuyor" diye açıklıyor.

Birçok erojen bölgeye aynı anda dokunarak klitoral bloğun tamamına çalışın. Bazı araştırmacılar, vajinanın derinlerinde, göbek deliğine yakın bir yerde bulunan bir A noktası olduğuna inanıyorlar.

Bu noktayı uyarırsanız partnerinizin neredeyse anında ıslanacağını söyleyen Cox, "Kayganlaştırıcı sürdüğünüz bir parmağınızı rahatça girebildiği kadar vajinasının içine yerleştirin. Sonra da bütün parmağınızla vajinasının ön duvarlarını keşfetmeye başlayın" diye öneriyor.

Şimdi de etkiyi 3 katına çıkarın: Hem işaret hem de orta parmağınızı vajinanın içine yerleştirin ve başparmağınızı da otostop çekiyormuşsunuz gibi yukarı kaldırın. Bunu yapmak parmaklarınızı vajina duvarlarına rahatça dayamanızı sağlayarak hem A hem de G noktasını aynı anda uyaracak. Daha sonrasında başparmağınızı klitorisini uyarmak için kullanın ve elinizi döndürürken nazik olmayı unutmayın.

10 HAZIR OLMAK GÖRECELİDİR

"Bir kadının ön sevişme sırasında ıslanmış olması, sevişmek için hazır olduğu anlamına gelmez" diyor Richters.

Partnerinizin gerçekten hazır olması, rahminin geri çekilip vajinasının 2.5 santim kadar uzamasıyla gerçekleşir. *Men in Bed* kitabının yazarı ve insan cinselliği konusunda ders veren Dr. Barbara Keesling, "Bu şekilde daha derin bir penetrasyon yaşarsınız ve vajinası penisinizin ucunu inanılmaz bir tutuşla çeker. Orgazmın mükemmelliğinden bahsetmiyorum bile" diyor.

Keesling bunun için en iyi pozisyonun kelebek pozisyonu olduğunu söylüyor: "Onun sırtüstü yatmasını sağlayın ve karnını bükerek dizlerini neredeyse omuzlarına kadar kaldırın. Böylece vajinasının neredeyse tavana bakmasını sağlayın."

Vajinanın açılması 30 saniyeden sonsuza kadar zaman alabilir; penisinizle dış dudaklarına sürtünerek uyarılmayı senkronize etmeye odaklanın. Penisiniz bacaklarının arasında kalacak ve size rahatça sürtünebileceği şekilde onun üzerine uzanın. Bu sırada ellerinizi ve ağzınızı başka bölgeleri uyarmak için kullanın. Bu sıcak, çekici ve sıkı temasın, onu kısa sürede kaynama noktasına getireceğinden emin olabilirsiniz.

11 SEVİŞMEK Mİ İSTİYORSUNUZ? BULAŞIKLARI YIKAYIN.

Whipple'a göre bir kadının kafası iş, uykusuzluk, ev işleri veya arkadaşıyla ettiği bir kavga yüzünden dağınıksa, bu durum onun uyarılmasını önleyebilir.

Konuştuğumuz 10 kadından 7'si, ev işlerine yardım edilmesinin onları tahrik ettiğini söyledi. Ancak Türkiye'de erkekler ev işlerinin sadece yüzde 15'ine yardım ediyor.

12 ORGAZMI TEK AMACINIZ HALİNE GETİRMEYİN

Çaresizlik onun cinsel isteğini köreltiyor: 2008 yılında *Journal of Sexual Medicine*'de yayımlanan bir araştırma, cinsel performans konusunda strese girmenin kadınlarda uyarılmayı ciddi anlamda azalttığını buldu.

"Ne yaparsanız yapın, asla 'Gelmek üzere misin?', 'Orgazm oldun mu?' gibi sorular sormayın" diyor Whipple. "Bu sadece dikkatini dağıtır ve onu gereksiz bir baskı altına sokar."

Onun yerine, doğru yolda olup olmadığınızı anlamak için "Bunu sevdin mi?", "Bunu yapmaya devam edeyim mi?" gibi sorulara başvurun.

Ayrıca, penetrasyon sırasında orgazm olmasını bekliyorsanız, kendinizi yarım saat tutmaktansa sizin önce boşalmanız daha iyidir. Whipple, "Kadınlar her seferinde orgazm olmazlar ve bunun da sizin suçunuz olduğunu düşünmezler" diyor. Levkoff ise bunu sırayla yapabileceğinizi söylüyor: "Her zaman geri gidebilir ve partneriniz hala istekliyse onu ellerinizi ve parmaklarınızı kullanarak tatmin edebilirsiniz."

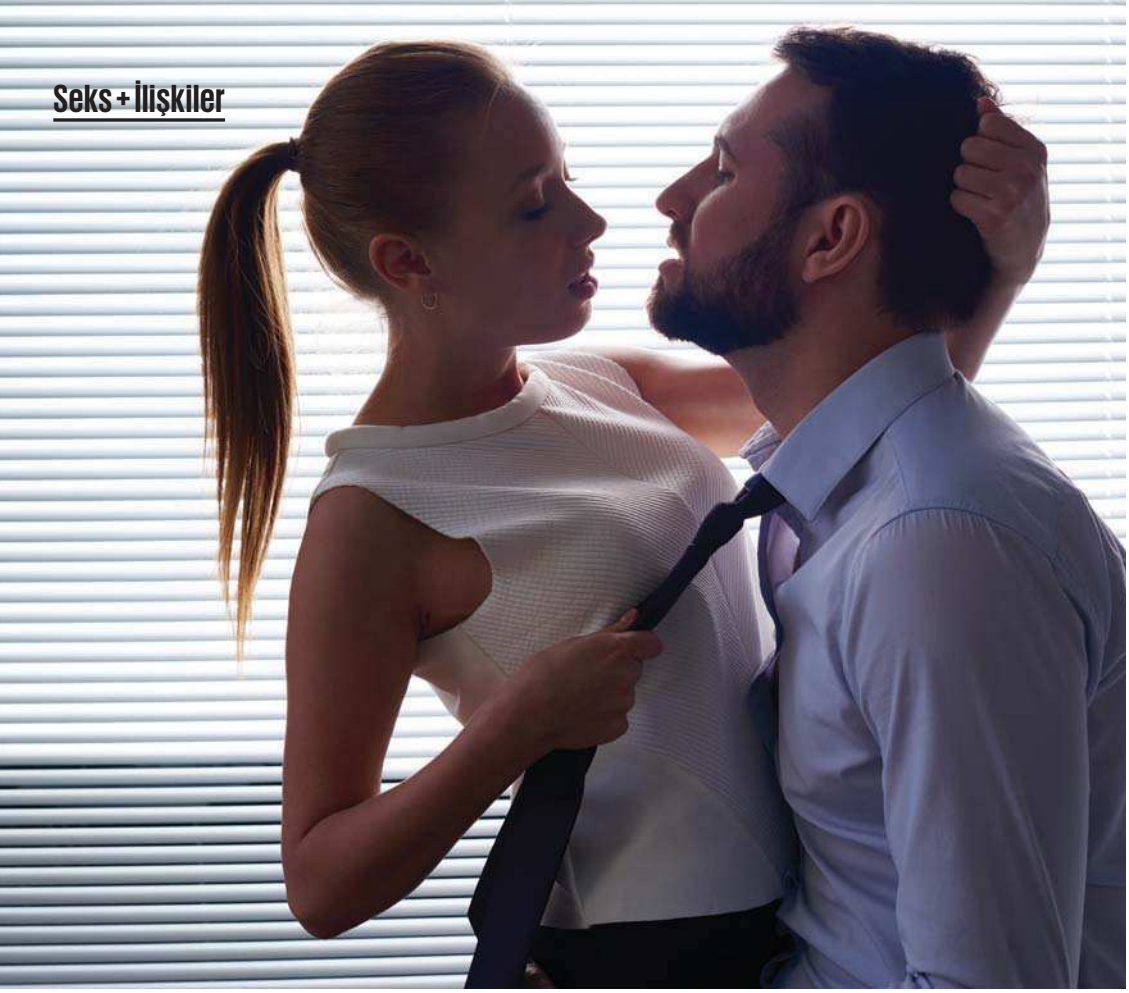
TÜRKİYE'DE BİR İLK!

HER KESEYE VE HERKESE RADYO REKLAMI

KARNAVAL

İŞ ORTAĞIM

İşinizi büyütmeye bir sayfa uzaklıktasınız.



Ofiste Flört Etmenin İncelikleri

İş yeriniz bu tür konular için hassas bir ortam. Bir hamle yapmadan önce bu 5 soruyu kendinize mutlaka sorun! Derleyen: Y. Buğra Levent

Her gün, gün boyu çekici birinin yanında oturduğunuzda, aranızda bir elektriklenme olması neredeyse kaçınılmazdır. Tabii ki herkes bu dürtüyle hareket etmez, ama ofisteki seksi biriyle romantizm yaşama fikri hemen hemen her çalışanın aklından geçmiştir.

Bu nispeten normal bir senaryo - hatta insanlar, ofiste gelişen sahte romantik arkadaşlıkları tanımlamak için iş yerindeki eş anlamına gelen "work husband/wife" diye bir deyim bile uydurdular. Ancak duygularınızla hareket etmek, hem kişisel hem de profesyonel olarak alengirli ve biraz riskli olabilir.

Yine de Northwestern Üniversitesi'ndeki Counseling@Northwestern'de öğretim üyesi olan, klinik terapist ve ilişki uzmanı Michele Kerulis, "İster iş ile alakalı ister aynı takımı desteklemekle alakalı olsun, ortak noktalar arasında bağlantı kurmak, arkadaşlığı romantik bir ilişkiye dönüştürmede bir katalizör olabilir" diyor. Tatlı çalışma arkadaşınıza bir şans vermeyi denemek istiyorsanız, bir hamle yapmadan önce kendinize bu soruları sorun.

1/ SADECE ETKİLENİYOR MUYUM YOKSA BU GERÇEKTEN DUYGUSAL BİR BAĞ MI?

Daima aynı toplantılardaysanız, aynı sunumlar üzerine çalışıyorsanız ya da iş yerinin aynı sıkıntıları üzerine dertleşiyorsanız, bir iş arkadaşıyla flörtöz bir ilişki geliştirmek hiç de zor değil. Kerulis, "İnsanlar iş arkadaşlarının görevlerini başarılı bir şekilde tamamladıklarını gördüklerinde birbirlerinden etkilenebilirler" diye açıklıyor. "Özellikle de bu görev yüksek bir beceri gerektiriyorsa."

Ama farkı anlamanın bir yolu var: Kerulis, "Ona karşı sadece fiziksel bir çekim hissediyorsanız, o kişiyi (belki de çok) onunla birlikteyken düşünürsünüz. Ancak onu birlikte değilken de sıklıkla düşünüyorsanız, büyük olasılıkla duygusal bir bağ geliştirmişsinizdir" diyor.

2/ ONUN GERÇEKTE NASIL BİRİ OLDUĞUNU BİLİYOR MUYUM?

İş yerinde takıyor olabileceğiniz "tozpembe gözlükler"den dolayı, bir an durup düşünmek ve -topladığınız puanlar ve muhteşem satış rakamları bir yana- onu gerçekten olduğu şekilde beğendiğinizden emin olmak muhtemelen iyi bir fikir.

İyi haber mi? İlişki koçu ve çöpçatan Bonnie Winston, "Baskıyla, deadline'larla ve sorumluluklarla başa çıkarken nasıl davrandığını gördüğünüze göre, bu kişiyi doğal ve gerçek haliyle de muhtemelen gördünüz" diyor. Floresan ofis ışıkları altında olup bitenler, bir kadeh şaraptan sonra ışıklar loşlaştığında olanlara kıyasla, karşınızdakini daha açık bir şekilde görmeyi kolaylaştırıyor.

3/ ŞİRKETİMİN NE TÜR BİR İNSAN KAYNAKLARI POLİTİKASI VAR?

Bu çok basit olabilir ama Kerulis, işteki insan kaynakları politikasından haberdar olmanın oldukça önemli olduğunu belirtiyor. Örneğin çoğu iş yeri, çalışanlarını beraber çalıştıkları kişilerle romantik ilişkiler kurmalarına karşı uyarıyor.

Winston, "Hukuk firmaları da genelde ofis içi ilişkilere karşıdır" diyor. Emin değilseniz, çalışan el kitabınıza bakın veya bir İK temsilcisine sorun. Herhangi birinizin şirkette tatsız bir durumla karşılaşmasını istemezsiniz muhtemelen.

4/ ROMANTİK BİR İLİŞKİ, İŞİMİ YAPABİLME YETENEĞİMİ YA DA İŞTE İLERLEMEMİ ETKİLER Mİ?

Bir ilişkiye başlamak sizin ya da diğer kişinin işte saygı kazanma yetisini etkileyecekse, yeniden düşünmeniz gerekebilir.

Kerulis, "Bazı iş arkadaşlarınız kişisel ilişkiyi negatif bir şey olarak görebilir ve bu da sizin hakkınızdaki profesyonel fikirlerini etkileyebilir" diyor.

5/ SINIRLARIMIZI BELİRLEYİP BUNA UYABİLİR MİYİZ?

Bu yola çıkmaya karar verdiyseniz, sınırları konuştuğunuzdan emin olmanız gerekiyor. Unutmayın, bu kişisel bir ilişki olsa bile sizin profesyonel ilişkinizi, üretkenliğinizi ve işte karar verme yetinizi etkilememeli.

"İşteyken kişisel konuları tartışmak için sınırlar belirleyin ve evdeyken iş konularını tartışmak için de aynısını yapın" diye belirtiyor Kerulis.

KARNAVAL
İŞ ORTAĞIM
444 30 58
isortagim@karnaval.com
www.karnaval.com/isortagim
Şimdi %50'ye varan indirimli reklam
paketleriyle en çok dinlediğiniz radyolara
siz de reklam verebilirsiniz.
Hem de seslendirme ve prodüksiyon bedeli ödemeden...
SÜPER FM • METRO FM • JOYTURK
JOY FM • VIRGIN RADIO

Daha sağlıklı ve fit olmak için, fotoğraflara bakmak yetmez. En etkili tüyolarla forma girmek için

#BAKMAOKU

SABAH RUTİNİNİ MÜKEMMELLEŞTİR

Günü verimli kullanmanın sırrı ne mi? Cep telefonunu bir kenara bırakıp banyo eşyalarını minimuma indirmek.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Tuvalette e-postaları cevaplandırmak size zaman kazandırmaz, hatta sabahınızı berbat eder. Zaman yönetimine odaklanan The 7 Minute Life adlı websitenin kurucusu Allyson Lewis, "Kararlar verirken verimliliğinizi kaybedersiniz çünkü beyniniz gecikme telaşına girmiştir ve o sırada yaptığınız seçimler sizi yürütmez, durdurur" diyor. Instagram gönderilerini beğenmek, çorap dolabında debelenmek veya banyonuzdaki şişe çöplüğünden dolu şampuanı bulmaya çalışmak değerli zamanınıza mâl oluyor. Eğer her sabah güne hazırlanırken böyle bir telaşın içine giriyorsanız, daha verimli olmak üzerine düşünmeniz gerekiyor. Cep telefonundan uzak durup giysilerinizi düzenlemek için zaman yaratın. Son olarak, banyoda kullanmadığınız ürünleri atarak bir düzenlemeye girişin. Kullanışlı ve mantıklı seçimler içinse sayfayı çevirin.

ZAMAN KAZANMAK İÇİN BASİT YOLLAR

Verimlilik uzmanı Allyson Lewis'in birkaç tavsiyesi var.

1/ Duş, yüzünüzü yıkadığınız, dişlerinizi fırçalayıp tıraş olduğunuz bir yer olsun.

2/ Seçeneklerinizi sınırlı tutarak dağınıklığı önleyin. Sadece bir duş jeli ve şampuan kullanın.

3/ Çok fonksiyonlu bakım ürünleri kullanın. Peeling özellikli duş jeli pratik bir çözüm.

4/ Ne giyeceğinize bir gece önceden karar verin. Tam olarak giyinmeden banyodan çıkmayın.

5/ Cep telefonunuzu banyonun dışında tutun ki takıntılı şekilde sürekli kontrol etmeyin.

6/ Zaman planlamasını yapabilmek için banyoda göz hizanızda bir saat bulundurun.

İLLÜSTRASYON: T.M. DETWILER

ZAMAN KAZANDIRAN BEŞLİ

Bu stratejik ürünlerle sabah rutinlerinize verim katın.

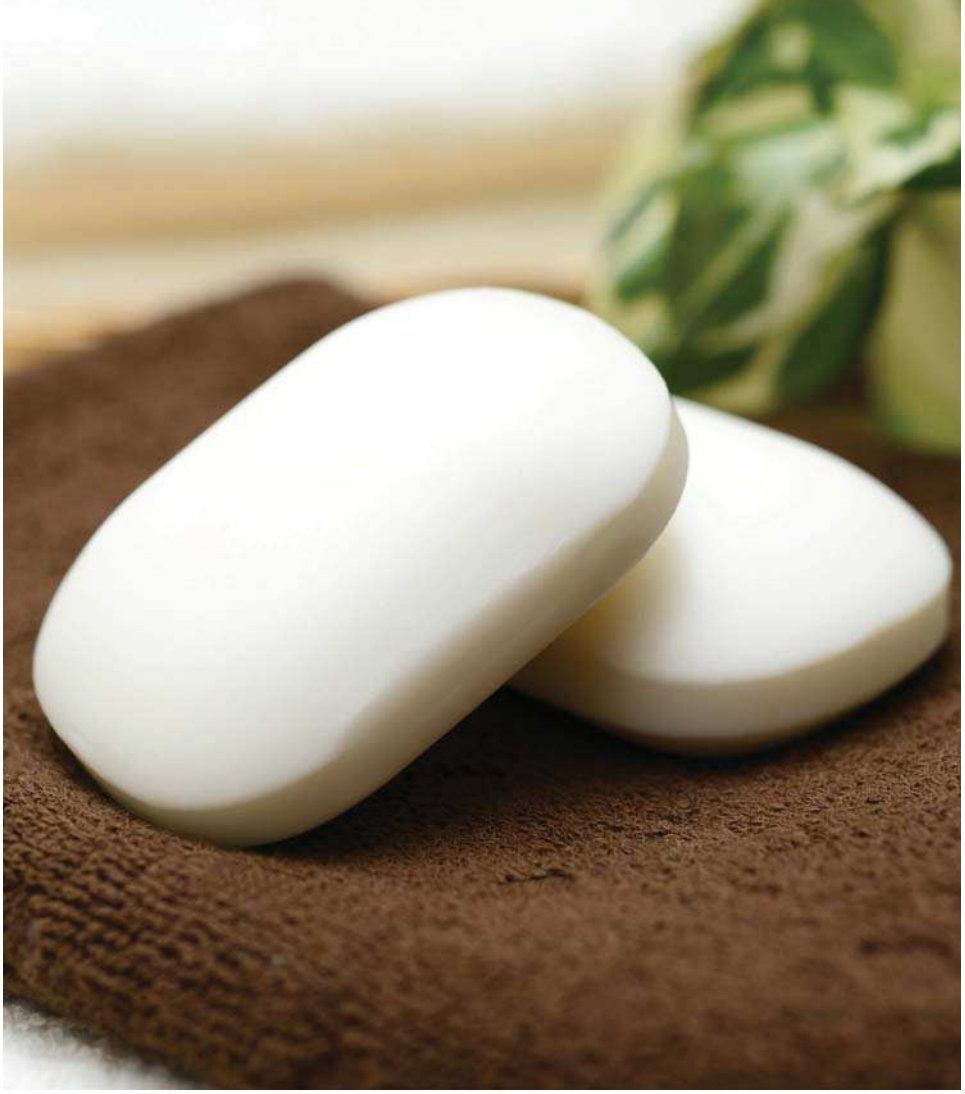
DERİN TEMİZLİK
Bioderma Sebium Foaming Gel
Erkek cildi yağlı olmaya meyillidir. Özel patenti sayesinde cildi kir ve yağdan arındırıyor, kurutmadan yağ dengesini sağlıyor.
89,50 TL, eczanelerde

PRATİK DUŞ
Nivea Men Sport Saç ve Vücut Şampuanı
İki işi bir arada yapan fonksiyonel bir ürün. Spordan sonra ciltte yenileyici bir etki ve çekici kokusunu bırakıyor.
9 TL, marketlerde

EN HIZLI TIRAŞ
Braun 9 Serisi 9260S Tıraş Makinesi
Yüzde yüz su geçirmez, duşta kullanılabilir. Sakal yoğunluğunu kontrol edip buna uyum sağlayan akıllı bir makine.
829 TL, teknosa.com

ANINDA STİL SAHİBİ
Toni & Guy Men Şekillendirici Wax
Güçlü formülü ve yumuşak dokusuyla sabah ayna karşısında geçirdiğiniz süreyi kısaltır. Mat ve doğal bir görünüm verir.
41,50 TL, watsons.com.tr

ETKİLİ KORUMA
Vichy Homme Anti-Perspirant Deodorant
Terleme karşıtı etkin maddelerce zengin. Ultra emici minerallerle terlemeyi önlüyor. Gün boyu koruma sağlıyor, kokuyu yok ediyor.
54,90 TL, dermokozmetik.com



SABUN KALIPLARI

Duş jelinin pratikliğiyle yarışamaz ama sadık bir kitlesi var. Antrenmandan sonra terli ciltte kullanıma en uygun, yüz ve vücuda uygulanabilen ve cilt yapısına göre özelleştirilmiş seçenekleriyle favori kalıp sabunlarımızı derledik.

1 **DOVE MEN+CARE EXTRA FRESH** Canlandırıcı formülü ve kokusuyla, spor salonu çıkışı cildinize ihtiyacı olanı verir. Dörtte bir oranında nemlendirici içerdiğinden ciltte gergin bir his (ya da yağlı bir his) bırakmıyor. *9,90 TL, marketlerde*

2 **KIEHL'S EXFOLIATING BODY SOAP** Arındırıcı temizlik sağlıyor. Jojoba çekirdeği tozları ve prakaksi yağı ölü hücreleri temizler. Sedir ağacı, sandal ağacı ve okaliptüs aromatik yağları, yumuşak ve enerjik bir his bırakır. *72 TL, kiehls.com*

3 **BIODERMA ATODERM PAIN BAR** Yoğun kuruluk yaşayan hassas ciltler için nemlendirici özellikli bir arındırıcı sabun. Formülü sayesinde dış etkenlerin ciltte tutunmasını engelliyor. Gliserin ve shea içeriyor. *28,92 TL, turuncukasa.com*

4 **DIPTYQUE SOAP DO SON** Etkileyici koku karışımlarına sahip marka, bu kez sümbümteber, portakal, pembe biber ve miski harmanlıyor. Salonda döktüğünüz teri cildinize lüks bir dokunuşla unutturuyor. *119 TL, beymen.com*

5 **SEBAMED CLEAR FACE COMPACT** Akneye meyilli ciltler için kullanıma uygun. Sadece yüz sabunu olsa da sivilce ve siyah nokta için etkili. Cildin doğal 5,5 pH dengesini korumaya yardımcı oluyor. *29,90 TL, watsons.com.tr*

RAKAMLARLA BAKIM

Binlerce MH erkeği bizimle Twitter'dan sabah rutinlerini paylaştı.

20 dakika veya daha kısa sürede bakım yapan erkekler.

Zamanın çoğunu saçlarını şekillendirmeye harcayan erkekler.

Tıraşın, günün en zaman harcayan şeyi olduğunu söyleyen erkekler.

*3,095 Twitter kullanıcısıyla yapılan ankete göre.

‘WE DON’T USE MACHINES, WE BUILD THEM’

CrossFit Balaban

DEĞİŞİME HAZIRSAN
ARAMIZA KATIL!

CROSSFIT BALABAN

crossfitbalaban.com

bizi takip et ***/crossfitbalaban***

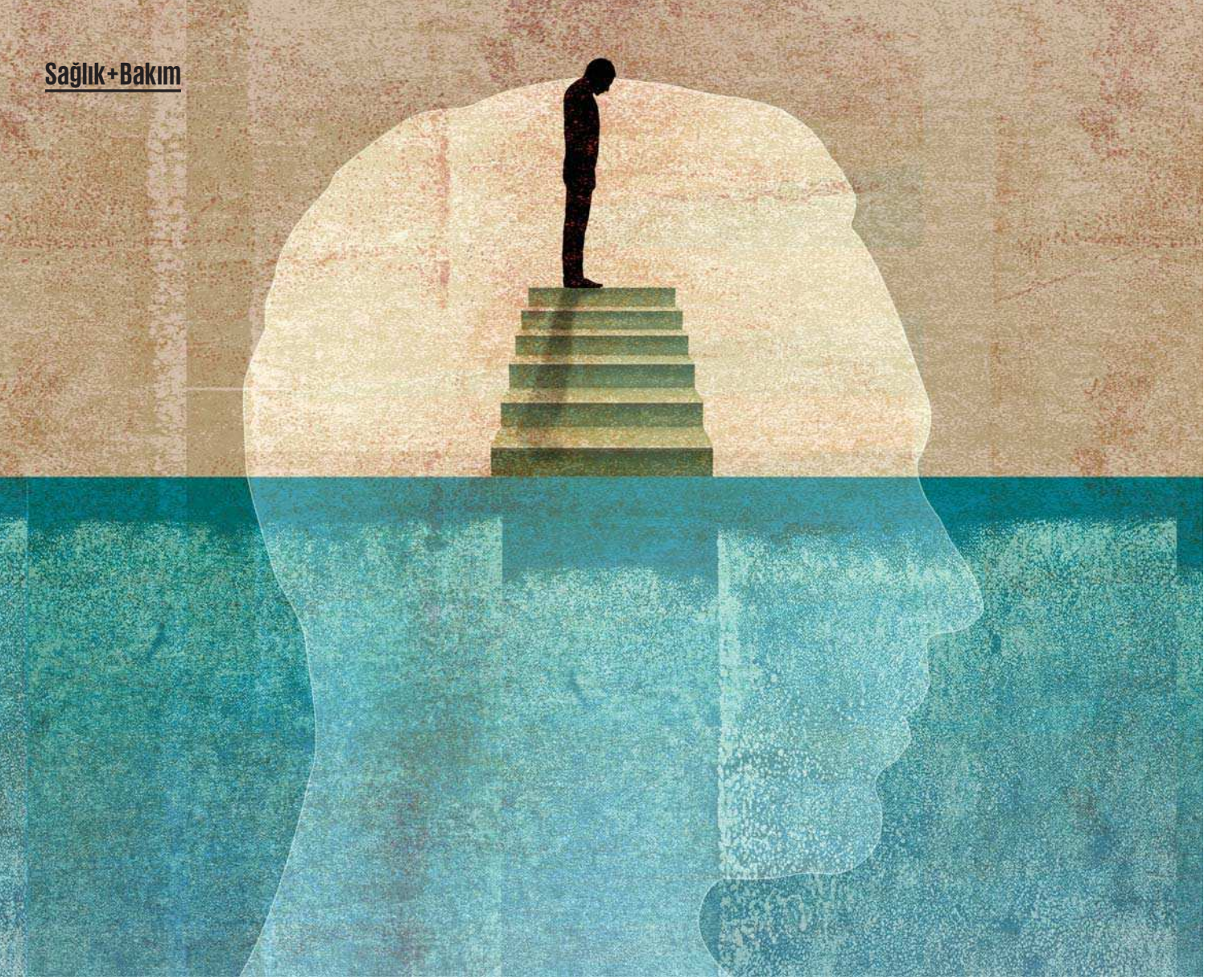
#bestplace2train4sure

ATAŞEHİR
0216 472 05 55

4.LEVENT
0212 279 10 95

SUADİYE
0216 463 00 03

LEFKOŞA
+90 (533) 888 61 90



İÇİMİZDEKİ DÜŞMAN

Günümüzde her yaştan birçok kişiyi etkileyen anksiyete, sinsice hayatımızı altüst ediyor. Bu hastalıkla ilgili farkındalık yaratmak ve bilinmeyenleri öğrenmek adına Uzman Klinik Psikolog Romina Kuyumcuoğlu'na danıştık.

Anksiyete nedir? Belirtileri nelerdir?
Anksiyete, kişinin sosyal ilişkilerinde, mesleki ya da akademik yaşamında, geleceği ve hayatı ile ilgili aşırı sıkıntı, kaygı ve endişe hissetmesi durumudur.

Yaygın kaygı bozukluğu olan kişiler, kendi ve sevdikleri kişilerin sağlıkları, iş yerinde meydana gelebilecek sorunlar, maddi problemler, gelecekte olacaklar ve ilişkileri ile ilgili endişelenirler ve kendilerini huzursuz ve mutsuz hissederler. Kişinin sahip olduğu olumsuz ve kaygı uyandıran düşünceler kişinin mutsuz ve çaresiz hissetmesine neden olur.

Anksiyetesi olan kişiler dünyayı tehlikeli ve tehdit içeren bir yer olarak algılarlar. Çevrelerindeki durumları tehlikeli algılar ve kendi tehlikeyle baş etme becerilerini de yetersiz görürler. Bu kişiler her an kötü bir olay olacakmış gibi bir endişe duygusu ile yaşarlar. Çevrelerinde gelişen olayların kontrolleri dışında olduğunu hissederler ve bu da huzursuz hissetmelerine neden olur.

Peki, stresten farkı nedir?
Stres, içinde bulunulan bir duruma verilen anlık veya kısa süreli bir tepkidir. Stres daha doğaldır ve duruma uygun görünür. Ancak anksiyete daha geniş bir alana yayılmıştır ve kişiyi uzun süre rahatsız eder. Stres gelip geçici bir durum şeklinde hissedilir ve çoğu zaman kişinin işine yarar. Anksiyete ise daha kalıcı bir durumdur ve kişiye zarar verir. Kişi kendisini çok stresli olarak tanımlıyor olabilir ancak bu duygular uzun süredir yaşanıyorsa bu durum anksiyete olarak değerlendirilmeli ve yardım alınmalıdır.

Ne zaman bir uzmana görünmeliyiz?
Kişi 3 ay ve daha uzun bir süredir anksiyete yaratan düşüncelerini kontrol etmekte zorlanıyorsa, bedensel olarak gergin ve huzursuz hissediyorsa, anksiyete nedeniyle kişinin davranışları değişiyorsa (sürekli belli bir durumu kontrol etme isteği, belli davranışları tekrarlama vs.), uyku düzeninde değişiklikler yaşanıyorsa ve en önemlisi de hayatı kısıtlanıyorsa bir uzmandan yardım almalıdır.

Anksiyetenin özellikle etkilediği belli bir kitle var mı (çalışanlar, öğrenciler, ergenlik dönemindeki gençler gibi)?
Anksiyete evrensel bir duygudur; statü ve yaşa göre ayırılması zordur. Her dönemin ayrı kaygı faktörleri vardır. Her yaşta, her durumda yaşanabilir, yoğunluğu kişiden kişiye ve

Kim Daha Çekici Görünmek İstemez Ki

Spor yaparak vücudunuzu şekillendirip cazibenizi artırabilirsiniz. Peki ya çekiciliğinizin en önemli parçası olan saçınız için ne yapıyorsunuz? Saçınıza en son ne zaman bakım yaptınız?

Alımlı, ışıltılı ve sağlıklı saçlar olmadan baştan çıkarıcı güzelliğin olması da beklenemez. Baştan çıkarıcı saçlar ise ancak sağlıklı bir saç yapısı ile mümkündür. Sağlıklı bir saç yapısı ise saç, saç kökleri ve saç derisinin sağlıklı bütünlüğü ile ortaya çıkar.

Saç, saç kökleri ve saç derisi arasında bulunması gereken bu bütünlük özellikle erkeklerde genç yaştan itibaren bozulmaktadır.

Yoğun şehir yaşamının getirdiği rekabet, trafik, hava kirliliği ve duygusal baskı da vücudumuzdaki stresi arttırmaktadır. Vücudumuzun bir parçası olan saç da bu stres faktörlerinden etkilenmekte, giderek sağlıksız bir hâle gelerek saç dökülmelerini hızlandırmaktadır.

Unutmayın, kas gelişimi için özel bir günlük beslenmeye ihtiyacınız olduğu gibi saçlarınızın uzaması ve sağlık kazanması için de günlük saç besinlerine ihtiyacınız var. Revigen Tablet, içerdiği saç besinleri ile saçınızı besler, büyümesini ve gelişimini destekler ve saçınıza sağlıklı bir yapı kazandırır. Revigen Tablet, içerisinde bulunan güçlü anti-stres faktörleri ile saçınızı strese karşı korur.

Revigen Erkek Serisi içerisinde yer alan Revigen Shampoo for Men, kendine özgü saç besinleri ile erkek saçının ihtiyaçlarına göre geliştirilmiş, erkeklere özel, sıra dışı saç bakım şampuanıdır. Revigen Shampoo for Men ile saç dökülmelerinizi durdurabilir, saçınıza dolgunluk ve göz alıcı bir ışıltı kazandırabilirsiniz.

Göz alıcı ve baştan çıkarıcı saçlar ile artık çok daha çekicisiniz.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

durumdan duruma farklılık gösterir.

Anksiyetesi olan kişilerin düşünceleri ne şekildedir?
Anksiyeteli kişilerin kaygıyı tetikleyen olumsuz düşünceleri oldukça yoğundur. Kişinin kaygı verici düşünceleri başka bir konuya odaklanmasını engelleyici düzeyde olabilir. Bu da kişinin hem mesleki hem de sosyal ilişkilerindeki verimliliği etkileyerek kişinin günlük yaşantısını önemli derecede bozar.

Anksiyetenin etkileri fiziksel olarak da kendini gösterebilir mi?
Anksiyeteye kaygı kaynaklı olarak pek çok fiziksel belirti de eşlik eder. Bu belirtilere örnek olarak kaslarda gerginlik, baş ağrısı, yorgunluk hissi, konsantre olmakta güçlük çekme, hızlı nefes alıp verme, terleme, titreme ve sık tuvalete çıkma isteği verilebilir.

Ayrıca, sıkışmış hissetme, iştahsızlık veya sürekli uyku isteği, dikkat dağınıklığı şeklinde de kendisini gösterir.

Anksiyete günlük yaşantımızı hangi boyutta etkiliyor?
Anksiyete yoğunluğuna göre kişinin hayatını oldukça etkileyici bir hâl alabilir. Anksiyete kişinin ilişkilerini, meslek hayatını ve tüm sosyal yaşamını etkileyebilir. Anksiyetesi olan kişi gergin olacağından, ilişkilerinde yanlış anlaşılmalar ve çatışmalar çok sık yaşanır. Kişi konsantrasyon zorluğu yaşayacağı için meslek hayatında hatalar, zamanlama sorunları ve etkili iletişim kurabilmekle ilgili sorunlar yaşar. Tüm bunlar anksiyetenin kişinin hayat kalitesini bozduğunu gösterir.

Gün içinde anksiyete sorunuyla karşı karşıya kaldığımızı fark ettiğimizde bunun üstesinden gelmek için yapılabilecek bir şey var mı (nefes teknikleri ya da koşmak, yürüyüşe çıkmak gibi)?

Anksiyete ile başa çıkmada spor ve nefes egzersizleri işe yarar, ancak bunlar anlık başa çıkma yöntemleridir ve bu teknikler sadece destekleyici olarak kullanılabilir. Kişinin durumları algılayış biçimi, anksiyeteye sebep olan olumsuz düşünceleri değişmedikçe ve durumları kontrol edebilme becerisi geliştirilmedikçe köklü bir çözüm sağlamak oldukça zordur.

Anksiyete ile başa çıkmada spor ve nefes egzersizleri işe yarar, ancak bunlar sadece anlık başa çıkma yöntemleridir.

Anksiyete nasıl tedavi ediliyor? İlaç kullanımı gerekiyor mu?
Anksiyetenin tedavisinde Bilişsel-Davranışçı terapi en etkili tedavi yöntemlerindendir. Bu terapi yöntemindeki amaç, kişinin olumsuz varsayımlarının, olumsuz düşüncelerinin ve felaket senaryolarının üzerinde çalışılarak kaygılarının azaltılması ve daha kontrol edilebilir bir hale getirilmesidir.

Davranış düzeyinde ise kişinin sorunların üstesinden gelme yeteneği geliştirilir ve stresle başa çıkma becerileri üzerinde çalışılır. Böylece kişinin gündelik yaşamını daha verimli ve kaliteli bir şekilde geçirmesi sağlanır.

Bazı durumlarda ilaç kullanımı da gerekli olabilir. Ancak sadece ilaç tedavisi ile psikolojik bozuklukların iyileşmesi mümkün değildir. İlaç kullanmak kişinin mutsuzluk, endişe ve kaygı duygusunun yoğunluğunun azalmasını sağlasa da, kişinin düşünce yapısını değiştirmediği için sıkıntılarda kalıcı çözüm sağlamaz. Bazı kişiler ilaç kullandıkları halde olumsuz duygu durumu yaşamaya devam edebilirler.

YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU OLAN KİŞİLERİN DÜŞÜNCELERİNE ÖRNEKLER:

Kendileriyle ilgili:
"Ya başıma kötü bir şey gelirse?'', '' Ya ciddi bir hastalığım varsa?"

Reddedilme korkusu ile ilgili:
"Sıkıcı olduğumu düşünecekler, beni istemeyecekler."

Sevdiği kişilerle ilgili:
"Eşim hastalanacak.", "Kızımın/oğlumun okulda başına bir şey gelecek."

Başarısızlık korkusu ile ilgili:
"Hata yapacağım ve bu benim işten kovulmama neden olacak."

Gelecekle ilgili:
"İşsiz kalırsam ne yaparım?", "Ya evliliğim yürümezse?"

ROOM MATE HOTELS EMİR KAPILARINI AÇIYOR

Dünyaca ünlü Room Mate Oteller zinciri, Room Mate Hotels Emir ile İstanbul'un ruhunu yansıtan bir anlayışla yeni misafirlerini ağırlamaya hazırlanıyor.

Kurucu başkanlığını halen Kike Sarasola'nın yürüttüğü, İspanya merkezli global bir firma olan Room Mate Hotels, egzotik şehir İstanbul'un kalbindeki yeni açılan oteli ile portföyünü genişletti.

Room Mate Hotels, en iyi seyahatin dünyanın farklı yerlerindeki arkadaşları ziyaret etmek olduğu fikri üzerine kurulmuş yenilikçi bir firmadır. Her Room Mate Oteli'nin farklı bir kişi ismi ve kendine özgün karakteri vardır. Yeni açılan Emir ise Istanbul'un merkezinde keşfedilmeyi bekleyen kusursuz bir yol arkadaşı olacak şekilde, maceracı, klasik ve zarif bir karaktere sahip.

Eserleri oldukça beğenilen tasarımcı Lázaro Rosa Violán'ın imzasını taşıyan Room Mate Emir göz alıcı bir iç tasarım sunuyor. Emir'in avant-garde mobilyalar ile klasik yapının birleşimi olması, oteli daha da çarpıcı yapıyor. Lázaro Rosa Violán günümüz materyallerini, tasarım mobilyalarını ve diğer tüm objeleri seçkin bir kullanımla gün ışığı ile aydınlatarak yapının tarihi dokusunu hayatta tutmayı tercih ediyor. Room Mate Emir, mükemmel bir konaklama için ihtiyaç duyulabilecek her şey ile birlikte oldukça geniş ve ferah odalar sunuyor.

Beyoğlu'nda, Taksim Meydanı ve Galata Kulesi (şehrin en çarpıcı noktaları) arasında yer alan Emir, 47 odası ile birlikte WiMate (yalnızca otel içerisinde değil tüm şehirde ücretsiz internet hizmeti) ve öğlen 12:00'ye kadar kahvaltı gibi sıradışı hizmetler de sunuyor.

Kike Sarasola'nın 2015 yılında bakanlar kurulu tarafından Turizmde Liyakat Madalyası (medal of Merit in Tourism) ile ödüllendirilmesinin ardından firma tanınırlığını oldukça arttırdı. WiMate girişimi (tüm şehirde ücretsiz internet), uluslararası turizm sektörünün en önemli ödüllerinden olan 'Dünya Konaklama Ödülleri, Dijital Pazarlamada En İyi Yenilik' ödülüne layık görüldü. Bunun yanı sıra Room Mate 2015 yılında, Travvy tarafından en iyi otel olarak gösterilirken Kike Sarasola, GQ tarafından 'Yılın En Yenilikçi Erkeği' olarak seçildi. Şüphesiz en büyük ödül ise ReviewPro'nun yüzde 90'lık online reputasyon rekorunu kırmaktı.

Bu anlayışla Room Mate Group, 2005 yılında açılan ve ilk kuruluşu olan Room Mate Mario ile yola çıkmış ve şimdi Milano, Floransa, Amsterdam, New York, Miami, Mexico City, Madrid, Barselona, Salamanca, Malaga, Granada ve son olarak Istanbul'da olmak üzere 21 kuruluşu ile hayatına devam eden Room Mate Hotels firmasını portföyünde bulundurmaktadır.

Daha fazla bilgi için
Room Mate Hotels www.room-matehotels.com

Süpermarkette Akıl Oyunları

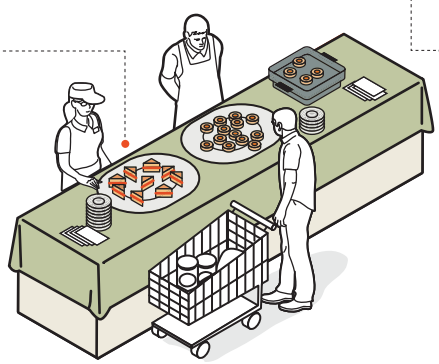
Reyonlar arasında gezerken yaptığınız seçimler sıklıkla bilinçaltınız tarafından belirlenir. Markalar da bunun tamamen farkındalar. Tuzaklardan kaçmak için bu yol haritasını kullanın. Derleyen: Derya Kuş Yavuz

1 ARABANI KÜÇÜLT

Buyology kitabının yazarı Martin Lindstrom, "Alışveriş arabasının boyutları dolaylı mesajlar gönderir" diyor. En önemlisi: "Beni doldur." Büyük bir araba ile daha az harcıyormuş gibi hissedebilir ve arabaya yastık büyüklüğünde cipslerden birkaç tane daha atmak isteyebilirsiniz.
▸ **SAVAŞ** Büyük araba yerine sepet alın. Taşımak derttir -ki amacımız da bu. Harcayacağınız bu ekstra efor, ihtiyacınız olandan fazlasını almanıza engel olur.

2 İKRAM OYUNUNA GELME

Decoding the Mind kitabının yazarı psikolog Kit Yarrow, "Bir şeyler aldığımızda bunun karşılığını vermeye koşullanmışızdır" diyor. Süpermarket ikramlarının sonu, fena olmayan ama çok da sevmediğimiz şeyleri satın almaktır.
▸ **SAVAŞ** Bir yiyecek henüz ağzınızdayken satın almaya karar verme gafletinde bulunmayın. Kasaya yöneldiğinizde hâlâ o ikramın tadını hatırlıyor ve onca yolu geri gitmeyi göze alıyorsanız, o zaman gidip alın.



3 BÜFEYİ PAS GEÇ

Alışveriş sırasında bir şeyler yerseniz daha çok harcarsınız. Lindstrom, "Süpermarkette geçirdiğiniz saatleri uzatmak yüzde 10 daha fazla şey almanıza yol açar" diyor. Yarrow ise hazır yemeklerin daha yüksek kâr marjı olduğunu ekliyor.
▸ **SAVAŞ** Eğer alışverişe gitmeden bir şeyler yeme ihtiyacı duyuyorsanız yağsız protein ve lifle beslenin (ızgara tavuk ve salata ya da etli kuru fasülye). Kan şekerinizi dengeler, tatmin duygusuyla listenize daha iyi odaklanırsınız.

4 LİSTENE SADIK KAL

Süpermarket uygulamaları, indirimli ürünlere ilişkin bildirimler gönderirler. *The Aisles Have Eyes* adlı kitabın yazarı Dr. Joseph Turow, "Bazı uygulamalar alışveriş geçmişiniz gibi bilgileri kullanarak süpermarketin hangi reyonlarında takıldığınızı bilip ona göre kupon verebiliyor" diyor. Eğer indirim uyguladıkları seçenekler abur cubursa, bunun iyi bir hediye olduğunu söyleyemeyiz.
▸ **SAVAŞ** Kararınızı verin: Sadece almayı planladığınız şeylerde uygulanan indirimleri değerlendirin.

5 KÖR OLMA

Hipermarketlerin yüksek tavanları, soğuk ışıklandırması ve ekonomik boy paketleriyle yığılı reyonlarının hepsi "ucuzluk" mesajı verir. Ekonomi paketlerinin çoğu alışverişten daha kazançlı çıkmanızı sağlasa da gördüğünüz her ürün indirimli değildir.
▸ **SAVAŞ** 5'li, 10'lu hatta 20'li paketlerde gördüğünüz ürünlerin tekli fiyatlarını da hesaplayın. Jumbo boy yulaf ezmesinin, evin yakınındaki süpermarketten küçük bir paket almaya kıyasla daha ekonomik olup olmadığını hemen anlayabilirsiniz.

MICHAEL BRANDON MYERS (ikonlar)

İLLÜSTRASYON: REMIE GEOFFROI

6 GERÇEKTEN. LİSTENE SADIK KAL

Yarrow, "Birçok hipermarket için cüzi bir ücret karşılığında satılan üyelik kartları oraya sadık kalmanızı sağlar" diyor. Bu da daha çok puan toplamak ve kupon koparmak için normalden daha çok alışveriş yapmanıza yol açar. Hipermarket sahipleri bu kartları, müşteri dataları toplamak ve onları daha çok alışverişe teşvik etmek için kullanıyorlar.
▸ **SAVAŞ** Alışveriş fişlerini atmayın ve ne kadar kazançlı çıktığınızı takip edip o markete sadık kalmaya değer olup olmadığını değerlendirin.

7 REYON BAŞLARINA DİKKAT ET

Reyonların en başında davetkâr ek teşhir alanları olur. Müşteriler bu alanlara dizilen ürünlerin genellikle indirimli oldukları yanılgısına düşerler. Lindstrom, zengin reyon başlarının, reyonun içine yürüme ihtimalinizi yüzde 17 oranında artırabildiğini söylüyor.
▸ **SAVAŞ** İşaretleri ve kartları iyi okuyun, indirimden bahsediyor mu? Eğer öyleyse, sizin için bir anlamı var mı? Yoksa, gözünüze sokulan ürünlerin kararlarınızı etkilemesine izin vermeyin.

8 SUNUMA KANMA

Yüksek kalitedeki hipermarketler meyve ve sebzeleri sepetlere dizerek, fırından taze çıkmış hamur işlerini sergileyerek sizi çekmeye çalışır. Lindstrom, "Eğer ton balığı konservelerinin üstü tozluysa, içindeki ürünlerle birlikte tüm marketi son tüketim tarihi geçmiş gibi düşünebilirsiniz" diyor.
▸ **SAVAŞ** Taze her zaman sizin için iyi demek değildir. Fırından yeni çıkan bir kurabiye sonuçta kurabiyedir. Eğer süpermarket fırınına doğru çekiliyorsanız, kendinize şunu sorun: "Bunu almadan bu hafta iyi beslenebilir miyim?" Dürüstçe cevap verin.

ATIŞTIRMA NOKTASI

Diyetisyen Chris Mohr, kasanın hemen yanındaki market raflarını incelemeye alıyor.

SAKIZ

Mohr, "Şekersiz sakız çiğnemek, şekerli bir şeyler atıştırma tehlikesinden sıfır kaloriyle kaçmak için harika bir yoldur" diyor.

KURU ET

Protein içerir ve tok hissetmenizi sağlar. Ayrıca kasa etrafındaki şeker içermeyen nadir atıştırmalıklardan biridir.

GRANOLA BAR

Mohr, birkaç gram lif ve en azından 10 gram protein içeren bir tanesini tercih etmenizi öneriyor. Aksi hâlde almaya değmez.

ÇİKOLATALI YERFISTIĞI

Mohr, "Her durumda önerebileceğim şeyler değiller" diyor. Yerfıstığı protein içerir ama çikolatalı kısımlar şekerle yüklü olabilir.

ÇİKOLATALAR

Çoğu asitli içecekler kadar şeker içeriğine sahiptir. Çok azı yerfıstığı veya fındık gibi protein veren kuruyemişler içerir.

ŞEKERLEMELER

Mohr, sakızımsı şekerlemelerin en azından tek tek paketlendiğini ve yapışkan olduğu için hepsini yeme isteğinizi önleyeceğini söylüyor.

BEYAZ ÇİKOLATA

Beyaz çikolata, ismine rağmen kakao çekirdeği içermez, hâliyle sağlığa faydası yoktur. Çikolatalı bar şeklinde şeker ve yağdır.

GÜNCEL **SAĞLIK** RAPORU

DÜNYANIN DÖRT BİR YANINDAN EN YENİ ARAŞTIRMALAR

Şekil. 1

1 UYKUSUZ TEDAVİ

Yeni bir araştırmaya göre, modunuzu düşürmektense uykusuz kalmak -tabii stratejik bir şekilde yapılırsa- depresyonu azaltmak konusunda işe yarayabiliyor. "Terapik uyku yoksunluğu" denebilecek bu yöntem, hiç uyumadan 36 saat geçirerek veya bir geceyi üç veya dört saatlik uykuyla geçirerek de uygulanabiliyor. 1,593 kişiyle yapılan 66 deneyden sonra, araştırmacılar depresif semptomlarda hızlı bir düşüş gördüler. Semptomlar genellikle tüm bir gece uyunduktan sonra geri geliyor. Bu pratik, fiziksel ve zihinsel sağlığınızda olumsuzluklar yaratma riskiyle beraber geldiğinden, doktorunuzla konuşmadan denemeye girişmeyin. Zira çalışmalar devam ediyor.

Şekil. 2

2 FİT OLDUĞUNU DÜŞÜN

Fitness seviyeniz hakkındaki görüşleriniz sağlığınızı etkileyebiliyor. Stanford Üniversitesi'nde 60 bin yetişkinin 21 yıl boyunca incelendiği bir araştırmanın sonuçlarına göre, kendisini akranlarına göre daha az aktif görenlerin, kendilerini en az onlar kadar aktif görenlere kıyasla -ne kadar aktif olduklarının önemi yok- araştırma süresince ölme ihtimali yüzde 71 daha yüksek oluyor. Pozitif düşünce şekli plasebo etkisi yaratabiliyor. Bu arada, ne kadar fit göründüğünüzü söylemiş miydik?

Şekil. 3

3 AYAĞA KALK

Kış depresyonu mu? Bu konuda basit bir deney var. Gününüzün büyük kısmını oturarak geçiriyorsanız daha sık kalkın. *Plos One*'da yer alan, 42 kişinin aktivite seviyeleri ve zihinsel durumlarını inceleyen güncel bir araştırma, günde sekiz saat ve daha fazla oturan kişilerin depresyon, anksiyete ve yorgunluk yaşamaya meyilli olduklarını söylüyor. Yatarak geçirdiğiniz zamanların büyük kısmı yalnız geçirilmiş oluyor. Çalışmanın ortak yazarı Dr. Ann-Marie Gibson da bunun mental sağlık için faydalı olmadığını söylüyor. İş günlerinizde daha aktif ve sosyal etkileşimler içine girin, ruh hâlinizi değiştirip değiştirmediğini görün.

4 YOGAYA BAŞLA

Journal of Alternative and Complementary Medicine'de yer alan güncel bir araştırmaya göre, haftada sadece iki kez yoga yapmak kardiyovasküler hastalık riskini azaltabiliyor. İki haftayı geçkin sürede 10 yoga dersine (ısınma, 20 farklı poz, nefes egzersizleri, meditasyon ve mantra içeren) katılan gönüllüler, gelecek 10 yılda kalp krizi geçirme risklerini yüzde 11 oranında düşürebildiklerini gördüler. Çalışmanın katılımcıları ayrıca tansiyon ve kolesterol değerlerinde de düşüş deneyimledi.

5 SICAK SAĞLIK HABERLERİ

Tansiyonunuzu düşürmeniz mi gerekiyor? Ara ara sauna keyfi yapın. Ortalama 25 yıl boyunca 1621 erkeği takip eden Finlandiyalı araştırmacılar, hipertansiyon riski taşıyıp haftada bir buhar odasına girenlere kıyasla haftada en az 4 saat 80 derece sıcaklığındaki saunaya girenlerin bu riski yüzde 46 düşürebildiğini buldu. Dr. Jari Laukkanen, stresin azalması, terleme ve damarların genişlemesinin faydası olabileceğini söylüyor.

6 DİNLE!

Sağlığınızın sorumluluğunu üzerinize alın ama bir doktor olmadığınızın farkında olun. Yakın zamanda yapılan bir ankette doktorların yüzde 59'u hasta baskısı ve talebinin gereksiz medikal tetkik ve hizmetlere yol açtığını söylüyor. Bu daha fazla maliyete yol açtığı gibi, negatif sonuçları antibiyotik direncinden gereksiz operasyonlara kadar değişebiliyor. Soru ve öneri tamam ama hepsinden önce doktorunuzu dinleyin.

7 YAĞ ÇOCUĞUN ENGELİ

1000 sperm örneği üzerinde inceleme yapan Hintli araştırmacılar, normal kiloda erkeklerin değerleriyle kıyasladıklarında, obez olmak (vücut kitle indeksi 30 veya üstünde olanlar) ile daha düşük meni hacmi, sperm sayısı ve aktivitesi arasında bir bağlantı olduğunu buldu.

Şekil. 4

Şekil. 5

Şekil. 6

Şekil. 7

YAZI: MICAELA YOUNG, DERLEYEN: DERYA KUŞ YAVUZ

İLLÜSTRASYONLAR: ZOHAR LAZAR

TÜRKİYE'NİN TEK KOŞU DERGİSİ

GROUP

KIŞ SAYISI BAYİLERDE

EN İYİSİ İÇİN SONUNA KADAR SAVAŞ

Genç oyuncu Yılmaz Kunt, tesadüflerle başlayan yolculuğunda gözünü zirveye dikti.

Birçok başarı hikâyesinin başlangıcına baktığımızda, uzun bir yolculuk için atılan ilk adımda şansın ve tesadüflerin çok önemli bir rol oynadığını görürüz. Bu ay kapağımızda konuk ettiğimiz Yılmaz Kunt da hızla tırmandığı basamakları çıkmaya başlamadan önce benzer bir deneyim yaşamış. Ankara'da bir Uluslararası İlişkiler öğrencisiyken, sadece gezmek için iki günlüğüne İstanbul'a geldiğinde, şu anda menajerliğini yapan Emrah Yıldız'ın dikkatini çekmiş. Nişantaşı'nda Yılmaz'ı gördükten sonra sosyal medya aracılığıyla ona ulaşan ve onu Best Model Türkiye yarışmasına çok kısa bir süre kala ikna etmeyi başaran menajeri, aslında başarılı bir oyuncunun hayatındaki kırılma noktalarından birine imza atmış.

Tabii hikâyenin en başı bu değil. Daha da öncelere gittiğimizde, ortaokulda okuyan kilolu bir çocuk çıkıyor karşımıza: "Ortaokul yıllarında oldukça kiloluydum ve özgüveni düşük biriydim. Bunu değiştiren şey ise yüzmeye başlamam oldu. 14 sene kadar profesyonel olarak yüzdüm. Bu hem fiziğimi hem de karakterimi değiştirdi. Bunun şu anda bile büyük katkısını görüyorum. Yakın zamanda testlere de girdim ve oksijeni kullanma kapasitem çok yüksek çıktı. Her yaptığım idmanda maksimum verim alabilmemi sağlıyor bu. Yüzmenin bana bu açıdan çok faydası oldu. Tabii ki kilo vermeme ve özgüvenimin artmasına da çok yardım etti."

Gerçek bir sporcu gibi yaşamaya başladıktan sonra dikkat çekici bir fiziğe kavuşan Kunt için yarışmadan sonra yepyeni bir dönem başlamış. Biz Best Model yarışmalarının genelde sadece son gününe tanıklık ederiz. Ancak bu tür yarışmalar, öncesinde ciddi bir fiziksel hazırlık da gerektiriyor. Yılmaz Kunt eski bir yüzücü olmasına rağmen, o zamanlarda ilk defa bu kadar ciddi bir hazırlık süreci yaşamış: "Çok uzun yıllar yüzücülük yaptığım için antrenmanlara alışkındım. Ancak podyuma doğru kiloda ve kusursuz formda çıkmak için bu kez alıştığımdan çok daha farklı bir dönem geçirdim, özellikle de beslenme açısından. Bu yarışmalar bana limitlerimi zorlamayı öğretti."

YOL AYRIMI

Neyse ki buna değmiş. Best Model Türkiye yarışmasında birinci olan ve daha sonra aynı başarıyı Belçika'da düzenlenen Dünya şampiyonasında da yakalayan Kunt, bu başarısından sonra yurtdışından oldukça cazip modellik teklifleri alsa da, bunu kabul etmemiş: "O zaman güzel de teklifler vardı. Ancak ben kariyerime aktörlük yaparak devam etmeye karar vermiştim. Bu yüzden bu teklifleri geri çevirerek Türkiye'ye döndüm. Zaten ilk yarışmaya katılmadan önce oyunculuk dersleri almaya başlamıştım ve kendimi bu alanda denemek istiyordum. Bu tür model yarışmaları maalesef aynı zamanda dizi sektörüne açılan bir kapı görevi görüyor. Benim de amacım başından beri buydu.

İLK OYUNCULUK DENEYİMİ

Kendini model olarak iki farklı yarışmada kanıtladıktan sonra esas hedefi için ilk adımı atan Kunt, 'Gülümse Yeter' dizisinde oynamaya başlamış. Yılmaz o stresli günleri anlatıyor: "Tabii ki ilk oyunculuk deneyimime başlarken stres vardı. Düşünsene bir mesleği gerçek anlamda ilk kez icra edeceksin ve rol arkadaşın mesleğin duayenlerinden biri olan Erdal Özyağcılar. Bu tabii ki insanda bir heyecan yaratıyor. Neyse ki sette herkes bana çok yardımcı oldu ve güvendi. Bunun çok güzel bir etkisi oldu. Bunun dışında kendime de hep bu güveni ve neden orada olduğumu hatırlattım. Bu da bana kendimi iyi hissettirdi."

KENDİNİ ELEŞTİRMEYİ BİL

Yılmaz Kunt kendini bildi bileli her zaman en iyisini yapmak için her şeyi göze almış bir adam. Bu sporcu karakterini oyunculuğuna da yansıtmış. Bu yüzden sürekli kendini nasıl geliştirebileceğini düşünüyor: "Kendimi izlediğimde beğendiğim yönlerimin üstünde çok durmam. Tabii ki oyunculuk anlamında kendimi eleştirdiğim birçok nokta var. Zaten bunu yapamazsan, kendini geliştiremezsin. Bu her işte aynıdır. Kendi açıklarını bulmadan, daha iyiye gidemezsin. Zaten oyunculuk derslerine devam ediyorum ve çalışmaya asla ara vermiyorum. Benim için oyunculuğun sonu yok. Dolayısıyla durmadan çalışmam, eksiklerimi belirlemem ve hep daha iyi olmaya çalışmam gerekiyor. Ben de bunu yapıyorum. Benim amacım, insanların beni izlediğinde o rolün aktarmak istediği duyguyu alması ve beni bunu yapabildiğim için takdir etmesi. Bunu layıkıyla yapabilen bir aktör olmak istiyorum."

SPOR BAĞIMLILIĞI

Önce yüzme sporu, daha sonrasında modellik yarışmaları ve oyunculuk. Yılmaz'ın hayatında birçok değişiklik olsa da, değişmeyen tek şey sporu bir yaşam tarzı olarak benimsemesi olmuş. Kendisi, "Ben sporu bırakamam, bırakamıyorum. Bu benim için bir bağımlılık. Sporun her dalı öyle aslında. Ben hiçbir zaman klasik vücut geliştirme antrenmanlarını sevmedim. Ben uzun mesafe koşayım, boks yapayım, jiu-jitsu yapayım; bu tür aktiviteler seviyorum. Bey-

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

“KONU NE OLURSA OLSUN, BENİM SPORCU GENLERİMDE SONUNA KADAR SAVAŞMAK VAR.”

MH KAPAK VÜCUDU

Fit bir oyuncu olmak başka bir şey, *Men's Health* kapağında boy göstermekse bambaşka. Yılmaz Kunt'la *Men's Health* kapak çekimi yapmak için sözleştiğimizde, önünde sadece 10 günü vardı. Kusursuz bir vücut için kusursuz değerlendirilmesi gereken on gün. Her etkileyici vücudun arkasında, başarılı bir antrenör vardır. Yılmaz Kunt da bu konuda istisna değil: "Yağız Hoca gibi işinde bu kadar usta ve insan anatomisine bu kadar hâkim biri olmasaydı, kısa sürede bu çekim için hazır olamazdım." Altı aydır birlikte çalıştığı antrenör Yağız Buğra Özcan, kapak çekimi belli olduktan sonra yaşadıklarını anlatıyor: "10 gün oldukça kısa bir süre, o yüzden önce derin bir nefes aldım. Sonrasında ise planlamaya geçtik. 10 gün boyunca, her gün 10 saatten fazla vakit geçirdik birlikte. Bu süreçte Yılmaz'ın kalori alımını hep sınırlı tuttuk ve belli bir saatten sonra aç bırakarak daha çok yağ yakmasını sağladık. Ayrıca yaptırdığımız testler sonucunda Yılmaz'a en çok yarayan besinleri belirledik. Hindi, levrek salatada belli yeşillikler ve pirinç gibi hem ona kendini iyi hissettiren hem de faydalı besinleri seçtik. Yılmaz normalde CrossFit'i çok seviyor ve çok da iyi bir atlet. Biz genelde CrossFit antrenmanı yapıyoruz. Bu hazırlık döneminde ise antrenman programını değiştirdik ve daha çok ağırlık antrenmanlarına yöneldik. Öncesinde çok az ağırlık antrenmanı yapıyorduk. Ancak bu çekim için ciddi bir ağırlık antrenmanı serüvenimiz oldu. Büyük kas gruplarını deadlift, bench press, barbell curl gibi klasik hareketlerle çalıştırdık.

Crossfit performans için ideal bir spor olsa da, estetik bir görünüm için klasik ağırlık antrenmanları her zaman daha etkili. Tabii burada en büyük pay Yılmaz'a ait, inanılmaz bir azimle yapması gereken her şeyi yaptı. Tabii zaten kusursuza yakın bir vücudu olmasa ve sürekli antrenman yapmayan bir insan olsa, bir haftada hiçbir şeyi başaramazdık."

nimin de aktif olacağı sporlar daha çok hoşuma gidiyor" diyor ve ekliyor: "Çok uzun yıllardan beri böyleyim ve bu benim için bir yaşam tarzı. Bunun fizik olarak getirileri zaten belli ama tek faydası da bu değil. Her şeyden önce, sabah kalktığımda çok sağlam kalkabiliyorum. Erken kalksam bile her zaman dincim ve zihnim açık. Ayrıca şu an oynadığım dizide çok aksiyon sahnesi var ve bunun için aerobik kapasitemin de yüksek olması lazım. Bu yüzden mesleğim için vücudum çok önemli. Spor sayesinde zihnim de her zaman aktif ve en yüksek tempolarda bile vücudum buna yanıt verebilecek kadar güçlü."

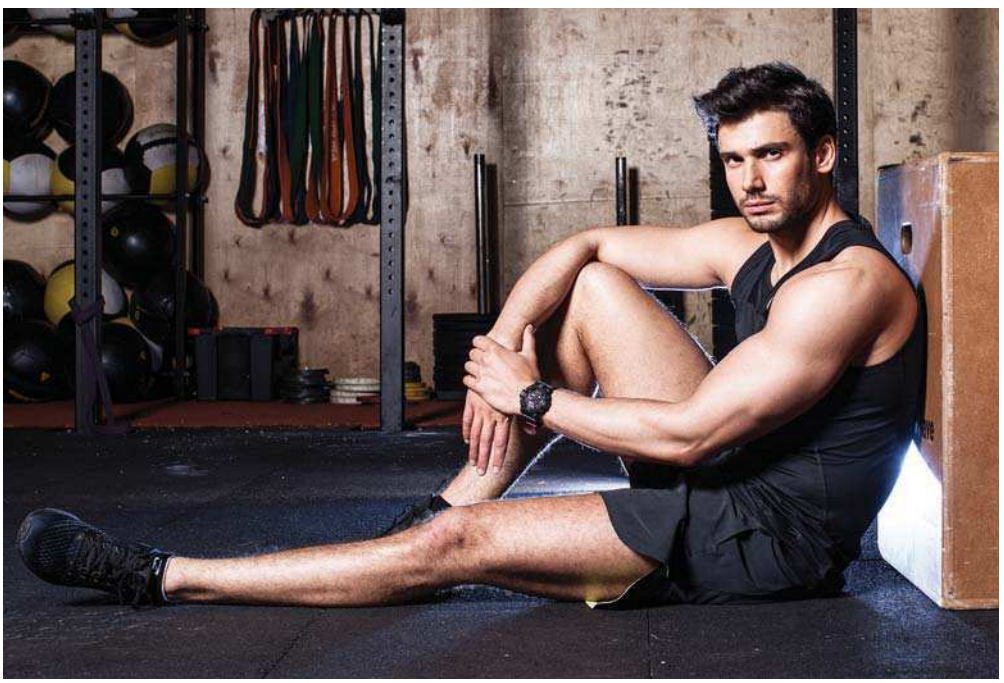
MENTAL GÜÇ

Şartlar ne olursa olsun, disiplinden hiç kopmamak ve bir sporcu gibi yaşamak kolay değil. Özellikle bir dizi oyuncusuysanız, bunu yapmak daha da zor. Ancak zorlukların hiçbiri Yılmaz Kunt'u düşündürmüyor: "Modunuz her zaman aynı olmayabilir. Bir sabah çok düşük bir moralle uyanabilirsiniz. Ama bu kendinizi adadığınız hedeflerden şaşmanız için bir bahane olmamalı. Şartlar ne olursa olsun, ben beni ayakta tutan şeyin antrenman olduğunu düşünüyorum. Hiçbir zaman yaptığınız bir antrenmandan pişman olmazsınız. Ama bir antrenmanı yapmazsanız, pişmanlık kaçınılmazdır. Ayrıca düzgün ve dikkat çekici bir fiziğe sahip olmak özgüveninizi de artırıyor. Aynaya baktığımda vücudumun değiştiğini görmek benim en büyük motivasyon kaynağım."

LİMİTLERİNİ ZORLA

Tesadüflerle başlayan yolculuğunda oldukça hareketli birkaç yıl geçiren Yılmaz Kunt'un, mesleğinde daha yolun başında olsa da hedefleri büyük. O, kendini bildi bileli yaptığını yapıyor ve en iyisini hedefliyor. Ona göre bu mentalitenin altında sporcu geçmişi yatıyor: "Ben mesleğim ne olursa olsun, sporcu karakterinde düşünen bir adamım. Sporcuların genlerinde kanının son damlasına kadar en iyisi için savaşmak vardır. Ben antrenman yaparken de, mesleğim konusunda da böyleyim. Yaptığım iş ne olursa olsun en iyisi olana kadar elimden gelen her şeyi yaparım ve sınırlarımı sonuna kadar zorlarım. Oyunculuk için de durum farklı değil. Çok çalışmaya devam edeceğim ve umarım ileriki yıllarda yurtdışında da aktör olarak kendimi kanıtlayacağım. Bunu başarabilirsem, ne mutlu bana!"

Gördüğünüz gibi, hedefleri konusunda oldukça ciddi ve her şeyi göze almış bir adam var karşınızda. Ve sahip olduğu bu güçlü zihin yapısıyla, bunları başarmaması için hiçbir sebep yok.



"TEK BAĞIMLILIĞIM VAR, O DA SPOR. EN KÖTÜ GÜNÜMDE BİLE BENİ AYAKTA TUTAN ŞEY SAĞLAM BİR ANTRENMANDIR."

Tarih Yazan Şampiyonlar

Futbolda her şey mümkündür ve ligler her zaman favorilerin şampiyonluğuyla sonuçlanmaz. Futbolda şans verilmeyen takımların sürpriz şampiyonluklarını okuyarak bu oyunun ne kadar güzel olduğunu bir kez daha hatırlayın. Derleyen: Uğur Mutlu

Leicester City, Premier League 2015/16

20'inci yüzyıla girildiğinde İngiltere Premier Ligi'ne ambargo koyan Manchester United, Arsenal ve Chelsea gibi dev kulüplerin arasına girebilen tek takım, Arap sermayedarların petrol parasını akıttığı Manchester City'di. İşte tarihe geçecek başarı öyküsü de burada başladı. Leicester City kısıtlı imkânlarıyla ligi Arsenal'in 10 puan önünde şampiyon tamamladı.

İngiltere Premier Ligi'nde 2015-2016 sezonuna girilirken Leicester City'nin şampiyonluk şansı 1/5000 olarak gösteriliyordu. Bir önceki sezonu 14'üncü sırada tamamlayan mavi-beyazlılar, Nigel Pearson'ın görevine son vererek yeni sezona Claudio Ranieri ile başlamıştı.

Atletico Madrid, La Liga 2013/14

Atletico Madrid, elbette ki İspanya liginin zayıf takımlarından biri değil. Fakat 2013-2014 sezonunda dünyanın en iyi oyuncularının forma giydiği Real Madrid ve Barcelona gibi rakipleri aşıp zirveye ulaşmaları, bu listede kesinlikle yer alması gereken bir öykü.

Başkent ekibinin 10'uncu kupasına kavuşmasını sağlayan bu şampiyonluk, 2003-2004 sezonunda Valencia'nın şampiyonluğunun ardından başlayan ve 10 yıl süren Real Madrid - Barcelona hegemonyasına son vermesi açısından da önemliydi.

Bu başarıdaki en büyük pay, şüphesiz kulüpteki görevine 2011 yılında başlayan Arjantinli eski milli futbolcu Diego Simeone'ye aitti. Atletico, şampiyon olmadan önceki sezon üçüncü olmasına karşın en golcü oyuncusu Radamel Falcao'yu yaz mevsiminde Monaco'ya sattı ve daha ekonomik bir hamle yaparak yerini David Villa'yla doldurdu.

Ancak bir sonraki sezon Diego Costa, Koke ve Thibaut Courtois gibi yeni yıldızlarla harika top oynayan Atletico, şampiyonluğa ulaşmayı bildi.

Sezonun son haftasına şampiyonluk yolundaki rakibi Barcelona'nın 3 puan önünde giren Atletico, son maçıysa rakibinin mabedi Nou Camp'ta oynayacaktı.

İpi göğüslemek için en az bir puana ihtiyacı olan başkent ekibi, efsanevi stadyumda maçı 1-1 bitirerek 1996 yılından bu yana ilk kez şampiyon oldu. Atletico bu şampiyonlukla, kısıtlı bütçesine rağmen Avrupa'nın en büyük iki kulübünü devirmeyi başardı.

Nottingham Forest, Division One 1977/78

1977-1978 sezonunda İngiltere'nin o zamanki en prestijli ligi Division One'ı kazanan Nottingham Forest'a dair en çılgınca şey, ne tüm sezonu 17 oyuncu ile tamamlamaları, ne de kısıtlı bütçeleri nedeniyle kadrolarının Kenny Burns gibi maliyetsiz futbolculardan oluşmasıydı: Nottingham Forest kulübü, şampiyonluğunu ilan ettiği Division One'a o yılın başında çıkmıştı.

Bu başarının nasıl bir şey olduğunu hayal etmek istiyorsanız, Brighton ya da Huddersfield kulüplerinin bu yıl Premier Lig'te şampiyon olduğunu düşünün. Zaten bu başarı, Leicester City'nin 2015-2016 sezonundaki şampiyonluğundan daha büyük bir şok etkisi yaratmıştı. Bu şampiyonluk efsanevi menajer Brain Clough'un, yardımcısı Peter Taylor'la yeniden buluşmasıyla gelirken, aynı ikili daha önceki yıllarda yine kısıtlı bir bütçeyle, Derby County'le şampiyonluğa ulaşmıştı.

Montpellier, Ligue One 2011/12

Fransa 1'inci Ligi'nde 2011-2012 sezonuna girildiği yıl son dört senedeki şampiyonlukların tümü farklı takımlar tarafından elde edilmişken, beşinci şampiyonluğun bir başka zayıf takım olan Montpellier tarafından kazanılacağını kimse tahmin etmiyordu. Bir önceki sezonu 14'üncü sırada tamamlayan Montpellier'in yıllık transfer bütçesi ise 29 milyon avro civarındaydı.

Qatari Sports Investment, 2011 yılında Paris St. Germain'e yatırım yaparak başkent kulübünü Avrupa'nın en güçlü takımına dönüştürmek için kolları sıvamıştı. Javier Pastore, Jeremy Menez ve Thiago Motta gibi oyunculara milyonlarca avro harcayan PSG, bu oyuncuların başına da Carlo Ancelotti gibi bir ismi getirmesine karşın istediğini başaramadı. Sezon sonunda ipi göğüsleyen ekip Montpellier oldu.

Bursaspor, Turkcell Süper Lig 2009/2010

O zamanki adıyla Turkcell Süper Lig'de 2009-2010 sezonu başlarken, bir önceki sezonun ortasında teknik direktör değişikliği yaparak ligi altıncı sırada tamamlayan Bursaspor'un dört büyüklerin arasından sıyrılarak bu takımların dışında şampiyonluğa ulaşan tek takım olacağını kimse öngöremezdi.

Genç teknik adam Ertuğrul Sağlam'ın önderliğinde 2009-2010 sezonu için şampiyonluk iddiasını ortaya koyan Bursaspor, ligin ikinci yarısında ise adeta patlama yaparak oynadığı 17 maçın 12'sinden galip ayrıldı.

Ligin son haftasına lider Fenerbahçe'nin 1 puan gerisinde giren yeşil-beyazlılar, kendi görevlerini yerine getirerek Beşiktaş'ı sahasında 2-1 yendi. Fenerbahçe'nin Trabzonspor'la Kadıköy'de 1-1 beraber kalmasının ardından şampiyonluğa ulaşan Bursaspor, tarihinde bir ilki gerçekleştirdi. Son maçta gelen şampiyonluğun ardından Bursa şehri büyük bir sevince boğulurken, Fenerbahçeli taraftarların da Bursaspor'un berabere kaldığını düşünerek kendi statlarında şampiyonluk kutlamalarına başlaması akıllarda yer etmişti.

Beyniniz Ele Mi Geçirildi?

Mutluluk hormonu olarak adlandırılan serotonin, modunuzu yükseltmekten fazlasını yapıyor. Bu anketi doldurun ve mental verimliliğinizi yükseltmek için serotonin değerlerinizi optimize etmenin yollarını öğrenin.

S1\
Her şeyden önce: Serotonin tam olarak nedir?

☐A Bir amino asit

☐B Bir nöro-transmitter

☐C Bir DJ değil miydi?

B Serotonin, mesajları beynin bir bölümünden diğer bölümüne taşıyan bir nörotransmitter hormondur. Çoğu insanın bu hormonu mutlulukla ilişkilendirmesi doğru olduğu halde, serotonin yorgun ve aç olduğunuz veya cinsel arzu içinde olduğunuzda da çalışır. Tabii, bu üç durum birleştiğindeyse daha çok.

S2\
Yüksek serotonin hangisini daha iyi yapmanızı sağlar?

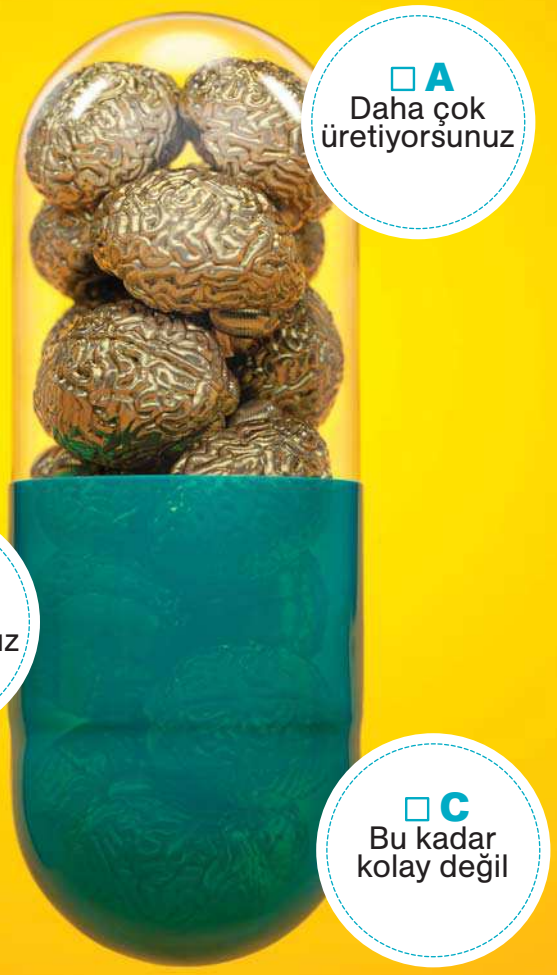
☐A
Arkadaş edinmek

☐B
Dans etmek

☐C
Topluluk önü konuşma

HEPSİ *Public Library of Science*'a göre, dansçılar yüksek serotonin seviyesine sahip. Bu da onları sosyal ilişkilerde daha iyi yapıyor. Dans edemiyor musunuz? Northumbria Üniversitesi amuda kalkmak veya yerde kalça üstünde dönerken dizleri kırmak gibi 80'lerin disko danslarını taklit etmenin işe yaradığını buldu.

S3\
SSRI antidepresanları serotonin üretimini nasıl etkiliyor?



☐A
Daha çok üretiyorsunuz

☐B
Daha az üretiyorsunuz

☐C
Bu kadar kolay değil

C Beyinde bir mesaj iletildikten sonra serotonin yeniden absorbe edilir. Selektif serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI) bu süreci baltalar ve daha fazla hormonu kullanıma sokar. *Neurochemistry International* dergisi uzun süreli antidepresan tedavilerinde, vücut adapte olduğundan hormon düzeyinin zaman içinde düştüğünü de belirtiyor. Endişelendiniz mi? Bir profesyonele sorun, Dr. Google'a değil.

S4\
Serotonin hangisinin gelişimini kontrol eder?

☐A
Saç

☐B
Kemik

B Columbia Üniversitesi, yüksek serotonin seviyesinin yeni kemik üretimini yavaşlattığını söylüyor. Eğer size reçete edilen (ya da bir şekilde edindiğiniz) ilaçlar hormon düzeyini fırlattıysa, haftada iki defa kuvvet antrenmanı yaparak bu hasarı sınırlı tutabilirsiniz. Sağlam ağırlık çalışmaları bu ilaçların yan etkilerini hafifletebilir.

S5\
Vücudun serotonin üretiminin ortalama olarak ne kadarı midede üretiliyor?

☐A %20

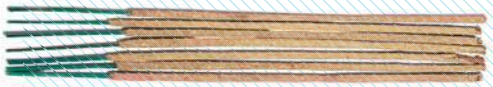
☐B %50

☐C %90

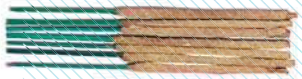
C Bu gösteriyor ki sindirim sorunları ruh hâlinizi dibe çekebiliyor. Probiyotik alımı, beynin dürtüler yerine mantıkla hareket eden bölümündeki aktiviteleri artırır. Yani beyniniz üzerinde midenizden daha çok kontrol sahibi olabiliyorsunuz.

S6\
Aşağıdaki kokulardan hangisi serotonin seviyesini yükseltir?

□A Deri



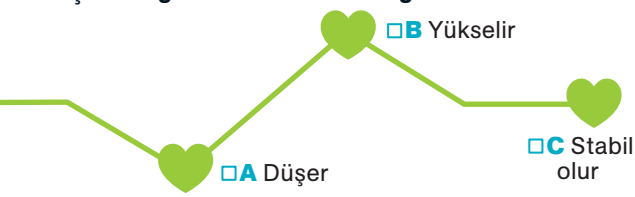
□B Vanilya



□C Tütün

B Parfüm seçimizi buna göre yapın. Londra'daki St. Georges Hastanesi uzmanları, vanilya kokusunu çeken gönüllülerin daha çok serotonin ürettiğini ve canlarının daha az karbonhidrat istediğini buldu. Biz yine de bu testi tütsü yerine bir top vanilyalı dondurmayla yapmanızı önermiyoruz.

S7\
Âşık olduğunuzda serotonin değerleriniz...



A Âşık olmak serotonin değerlerinin düşmesine, adrenalinin yükselmesine yol açar. Loyola Sexual Wellness Clinic'ten Prof. Mary Lynn, düşük serotoninin obsesif kompulsif bozukluk olanlarda yaygın olduğunu belirtiyor. Bu da randevunun ilk adımları üzerine partnerimizden biraz daha az düşünmemizi biraz olsun açıklıyor.

S8\
Triptofan serotonin dostudur. Peki, en çok hangisinden alırsınız?

□A Tofu

□B Greyfurt

□C Ekmek

A *The New England Journal Of Medicine* soya ürünlerinin çok besleyici olduğunu buldu. Biftek veya makarnanın yanında tofu uzak ihtimal gibi görünebilir ama menshealth.com.tr'de yaratıcı ve leziz tarifler var.

S9\
Aşağıdakilerden hangisi serotoninle kötüleşir?

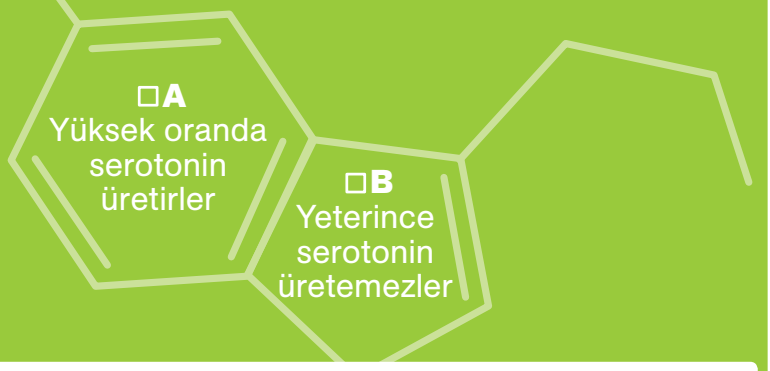
□A Hıçkırık

□B Hapşırma

□C Kaşıntı

C Washington Üniversitesi'nden bilim insanları, yüksek serotoninin ciltte kaşıntı yaptığını belirtiyor. Kaşımaksa tahriş ve acıya yol açar. Vücudunuz bu acıyı dindirmek için daha çok serotonin üretmeye başlar. Bu da ciltte daha çok karıncalanma yaratır. Kaşıntıyı tırnaklarınızla değil buzla geçirmeye çalışın.

S10\
Sosyal anksiyetesi olan insanlar büyük ihtimalle...



A Elinizi uzatmak için bu kadar tereddüt etmenizin düşük serotoninden kaynaklandığını düşünüyor olabilirsiniz ama durum tam tersi. Uppsala Üniversitesi bilim insanları, sosyal fobisi olanların aşırı serotonin ürettiğini, bunun onları sosyal yaşamdaki işaretlere karşı çok duyarlı hâle getirdiğini buldu. Çözüm: Parti öncesi seks! Paisley Üniversitesi'nden bilim adamları, sosyal bir ortama girmeden önce sevişmenin stresi aldığını söylüyor.

S11\
Düşük serotonin seviyesine sahip kişiler alkol aldığında ne olur?

B Eğer birkaç kadeh içki içtikten sonra arsız ve agresif oluyorsanız, yaradılışınızı suçlayabilirsiniz. Helsinki Üniversitesi'ne göre, yetersiz serotonin-2B reseptörlerine sahip kişilerin, sarhoş olduklarında planlanmayan cinsel ilişkiye ve tartışmaya girme ihtimalleri daha yüksek. Eğer bu tespit size geçmiş anılarınızı hatırlattıysa acil durum butonuna basın: Karbonhidrat ve protein almak bu hasarı aşağı çekebiliyor.

S12\

Çinko vücudun daha çok serotonin üretmesini sağlar. En iyi kaynağınız…

☐A
Dana steak

☐B
Kabak çekirdekleri

☐C
Nohut

A Yukarıdakilerin hepsi tatmin edici düzeyde olsa da kırmızı et listenin başını çekiyor. Üçünü de salataya ekleyin veya ızgara bifteğinizi fırınlanmış balkabağıyla servis edin. Mineral bakımından da zengin olur. İştah açıcı bir tabak bile tek başına modunuzu yükseltmeye yeter.

Q13\

Hangi şaşırtıcı element serotonin değerini yükseltir?

☐A
Rüzgâr

☐B
Yağmur

☐C
Çamur

C Bristol Üniversitesi'nde yapılan çalışmalar, çamurdaki mikropların serotonin değerlerinizi ilaçlar kadar yükseltebildiğini buldu. Daha güzeli, bunun için çamur maskesi yapmanıza veya ender bir çamur türünü aramanıza gerek yok. Kendinizi biraz kire maruz bırakmanız yeterli. Spor salonu yerine doğa yürüyüşüne çıkın veya outdoor sporları deneyin.

S14\

Serotonin düzeyini yükseltmek aşk hayatınızı etkiler.

☐A Doğru ☐B Yanlış

A Rutgers Üniversitesi antropologları, serotonini yükseltmek için tasarlanmış hapları almanın, insanların yakın bağ kurmasını zorlaştırdığını söylüyor. Serotonin değerlerini yükseltmek, cinsel istek ve uyarılmayı kontrol eden kimyasalları etkiliyor olabilir. Cinsel hayatınızı etkilediğini deneyimliyorsanız, bir uzmana görünmekte fayda var.

S15\

Düşük serotonin sizi ne hâle getirir?

☐A Susamış ☐B Kızgın ☐C Daha zeki

B Cambridge Üniversitesi'nin yürüttüğü bir araştırma, olması gerekenden düşük serotonin düzeyinin saldırganlıkla ilişkili olduğunu buldu. Bilim insanları, serotonin eksikliğinin beynin rasyonel prefrontal korteksini etkilediği tezini savunuyor. Panzehri: triptofan amino asidinden yüklü miktarda almak. Bir hindili sandviç triptofan açığını kapatabilir.

S16\

Aşağıdaki fitness uğraşlarından hangisi serotoninde en yüksek artış yaratır?

☐A
Yoga

☐B
Doğa yürüyüşü

☐C
Vücut geliştirme

B Yogadaki dağ pozunu gerçek bir dağla birleştirin. Yoganın mental sağlığa sayısız faydası dokunurken Brazilian Society of Rheumatology tarafından yapılan bir çalışma, serotonini yükseltme konusunda aerobik egzersizin esnemeden daha etkili olduğunu buldu. Ağırlık kaldırmanın da pozitif etkileri söz konusu ancak çok sayıda araştırma, yeşil alanda egzersiz yapmanın pozitif duyguları desteklediğini ortaya koyuyor. İçeri tıkılmak için bahaneniz kalmadı.

S17\

Ortalama bir erkek bir kadından daha çok serotonin üretir. Peki, ne kadar çok?

□A %28

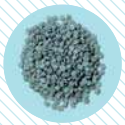
□B %78

□C %52

C Bilim böyle söylüyor, biz seksist değiliz. Montreal Üniversitesi tarafından yapılan bir çalışma, erkeklerin beyninin, ruh hâlini stabilize eden kimyasaldan daha çok ürettiğini buldu. Kadınlar akıl sağlığı konularında daha çok destek arayışına girse de bu durum daha çok sosyal faktörlere de dayanıyor. Size en yakın hissettiğiniz kişiden fikir alın ve kendinizi kötü hissettiğinizde onunla konuşun.

S18\

Folik asit eksikliğinin serotonini tükettiği kanıtlandı. Yüksek tutmak için ne yemelisiniz?



□A Mercimek

□B Elma

□C Yumurta

A *Journal of Agricultural Food Chemistry*'ye göre mercimek B vitamini olan folik asit bakımından çok zengindir. Ispanak da başvurulacak başka bir kaynaktır. Bu yüzden ıspanak ve mercimek tüketimini ikiye katlayın. Kaygılarınızdan bir bir kurtulduğunuzu göreceksiniz.

S19\

Yılın hangi zamanı serotonin düzeyiniz en düşük olur?

□A İlkbahar

□B Yaz

□C Sonbahar

□D Kış

D Serotonin seviyeniz Merkür'le birlikte düşer. Bu da çoğu kişinin 1 Ocak'la birlikte kendilerini neden yorgun ve huysuz hissettiğini kısmen açıklıyor. Yaza kadar fitness yapmaya devam etmenin faydası dokunuyor: *American Journal of Clinical Nutrition*'da yer alan bir çalışmaya göre, yorulana kadar egzersiz yapmanın serotonini ve yakın arkadaşı dopamin hormonunu artırdığı bulundu.

S20\

Modunuz düşük olduğunda hangi yiyecek antidepresanla aynı etkiyi gösterir?

A Şaşırmış gibi yapmayın. *Obesity Research* dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre, karbonhidrat tüketmek serotonin üretimini tetikliyor; ruh hâlinde güzel ama kısa ömürlü bir yükselişe yol açıyor. Bir dahaki sefere kendi kendinizin ilacı olmaya çalışın ve pizzacıyı aramadan önce bu yazıda bahsi geçen diğer kanıtlanmış yöntemleri deneyin.

SKOR

0-7
BEYİN GÖÇÜ

Düşük serotonin seviyesinin sizi disforik yapması için bir neden yok. Tabii güneş görmeyen ülkelerde yaşamadığınız sürece. Örneğin Warwick Üniversitesi, İngilizlerin düşük serotoninle doğduklarını buldu. *FASEB* dergisi de yüksek D vitamininin mutluluk hormonunu düzenlediğini buldu. Gün ışığına yakın ışıklar işe yarıyor.

8-14
ZİHNİN SESİ

Beyninizin mesaj sistemi hakkında bir şeyler biliyorsunuz. Bunu geliştirmek için pratik bir yol: Daha çok ton balığı tüketin. *The Alternative Medicine Review*, B6 vitamini eksikliğinin serotonin düzeyini ciddi seviyede etkilediğini buldu. Ama bir konserve ton balığı, günlük ihtiyacınızın yüzde 59'unu karşılıyor. Beyninizi besleyin.

15+
SAĞLAM KAFA

Sonuç güzel. Tek başına modu yükseltecek bir neden daha: Çikolata, serotonin hormonunun ve mutlulukla ilişkili kimyasal feniletilaminin tetikleyicisidir. Sussex Üniversitesi, bitter çikolata tüketmenin öpüşmekten daha etkili olduğunu buldu. Eğer ikisini birlikte yapma şansınız varsa, daha iyisi düşünülemez.

YEMEK HAZIRLAMANIN YENİ KURALLARI

Pazar tembelliğini aşarak hem sağlıklı beslenin hem de paranız cebinizde kalsın. Kilo vermeniz bile olası!

YAZI
MARKHAM HEID

FOTOĞRAFLAR
DANNY KIM

BÖLÜM

1

TEMEL EĞİTİM

İHTİYACINIZ OLAN ARAÇLAR:

❑ **SAKLAMA KAPLARI**
İhtiyaçlarınıza cevap veren bir tane seçin. Sağ alttaki 'Optimum Kabı Bul'dan yardım alın.

❑ **SLOW COOKER**
Herhangi bir marka işinizi görür. Büyük porsiyonlar pişirmek için en az 5 litrelik olanları seçin.

❑ **İSİM BANDI VE KALEM**
Pişmiş yemekler için tarih düşmek önemli. Et yemeklerini dört gün, sebzeleri bir hafta saklayın.

❑ **TARİF DEFTERİ**
Yemekleri planlamak, tarifleri yeniden düzenlemek için bir defter tutmanın yardımı büyüktür.

1

3

1 KAHVALTI — YABANMERSİNLİ YULAF KEKİ

HAZIRLAYAN: MAREK STROJVUS
@MAREKFITNESS

HAZIRLAMA SÜRESİ: 12 DAKİKA

- 3 MUZ
- 3 YUMURTA, 6 YUMURTA BEYAZI
- 3 G YULAF EZMESİ
- 3 ÖLÇEK VANİLYALI WHEY PROTEİNİ
- ¾ ÇAY KAŞIĞI VANİLYA ÖZÜTÜ
- ¾ ÇAY KAŞIĞI TARÇIN
- ¾ ÇAY KAŞIĞI KABARTMA TOZU
- 100 G YABANMERSİNİ
- FIRÇALAMAK İÇİN ERİMİŞ TEREYAĞI

1. Yabanmersini ve tereyağı dışındaki tüm malzemeleri blender'a atıp iyice karıştırın. Karışımı bir kâseye alıp yabanmersinlerini ilave edin. **2.** Fırçayla tereyağı sürülmüş geniş bir yapışmaz tavayı orta ateşe alın ve yulaf keki hamurundan küçük miktarlarda tavaya dökün. İki tarafı da kızarana kadar 2-3 dk pişirin. Hemen servis edin veya dondurucuya atın. 4 kişiliktir (1 porsiyonda 3 kek). *517 kalori, 39 g protein, 69 g karb. (9 g lif), 10 g yağ*

PAKETLE: 3 KEK + 190 G AZ YAĞLI SÜZME YOĞURT + 50 G ORMAN MEYVELERİ

2 ATIŞTIRMALIK — YERFISTIĞI EZMESİ & CRANBERRY ENERJİ TOPLARI

HAZIRLAYAN: MAREK STROJVUS
@MAREKFITNESS

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 DAKİKA

Bir kâsede 200 g yulaf, 2 ölçü whey protein, 1 ezilmiş muz, 2 çay kaşığı öğütülmüş keten tohumu, 40 g kuru cranberry ve 60 g yerfıstığı ezmesini karıştırın. 12 tane top çıkarın. *Top başına: 123 kalori, 8 g protein, 15 g karbonhidrat (2 g lif), 4 g yağ*

3 ÖĞLE YEMEĞİ — BURRITO KÂSELERİ

HAZIRLAYAN: TALIA KOREN
@WORKWEEKLUNCH

HAZIRLAMA SÜRESİ: 20 DAKİKA

- 1 ÇAY KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
- 425 G SİYAH FASULYE, HAŞLANIP SÜZÜLMÜŞ
- 1 KUTU MISIR
- 1 ÇAY KAŞIĞI TOZ KİMYON
- ½ ÇAY KAŞIĞI KIRMIZI TOZ BİBER
- 1 DOMATES
- 200 G PAZI/ISPANAK, DOĞRANMIŞ
- 75 G CHEDDAR, RENDELENMİŞ
- 500 G PİŞMİŞ ESMER PİRİNÇ
- 1 MİSKET LİMONU, DÖRDE BÖLÜNMÜŞ

1. Geniş bir kabı orta ateşe alın ve yağı ısıtın. Fasulye, mısır, kimyon ve kırmızı toz biberi ekleyin. Ara ara karıştırarak, tatlar karışana dek 3 ila 5 dk pişirin. **2.** Domates ve yeşilliği de ilave edip ocağın altını kısın. 3 dk kadar suyunu hafif çekene kadar kısık ateşte kaynatın. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Peynirle süsleyin, tavayı ocaktan alıp kenarda bekletin. **3.** Esmer pirinçleri ve hazırladığınız karışımı dört saklama kabına bölüştürün, bir tutam tuz ve bir dilim misket limonu ekleyin. 4 kişiliktir. *576 kalori, 21 g protein, 85 g karbonhidrat (14 g lif), 19 g yağ*

PAKETLE: SABAHINDA PAKETLEYİN, SÜZME YOĞURT, MAYDANOZ, ACI SOS, AVOKADO VE KARİDES EKLEYİN.

OPTİMUM KABI BUL

İş yerinde öğle yemeğine götürmek veya spor çantanıza atmak için sızıntı yapmaması, dayanıklı olması, sağlığınız için BPA içermemesi ve uygun büyüklükte olmasına dikkat edin. Aradığınızı IKEA'da bulabilirsiniz.

2

4

4 AKŞAM YEMEĞİ — KUŞKONMAZLI VE FISTIKLI TAVUKLU MAKARNA

HAZIRLAYAN: ALEX TORRES
@MEALPREPMONDAYS

HAZIRLAMA SÜRESİ: 25 DAKİKA

1	1/2 ÇAY KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
4	DERİSİZ TAVUK GÖĞSÜ, YATAY KESİLMİŞ
1	ARPACIK SOĞAN, DOĞRANMIŞ
2	DİŞ SARIMSAK, DOĞRANMIŞ
1	DEMET KUŞKONMAZ, İRİ DOĞRANMIŞ
1½	ÇAY KAŞIĞI TEREYAĞI
225	G TAM TAHILLI PENNE MAKARNA, PİŞMİŞ
75	G TUZSUZ ANTEP FISTIĞI
25	G PARMESAN PEYNİRİ, RENDELENMİŞ

1. Geniş ve yapışmaz bir tavada zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Tavukları koyup her bir tarafı iyice pişene kadar 3-5 dk pişirin. Bir tabağa alıp küçük dilimlere bölün.
2. Soğan ve sarımsakları aromalarını vermesi için 2 dk kadar pişirin. Kuşkonmazları ekleyip parlak yeşil olana kadar 2 dk kadar pişirin. Pişirdiğiniz tavuklarla aynı tabağa alın.
3. Tavaya tereyağını koyun ve ateşi kısın. Tavuk, kuşkonmaz ve makarnayı ilave edin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Fıstık ve parmesan rendesini de ekleyin. 4 kişiliktir.
317 kalori, 32 g protein, 14 g karbonhidrat (3 g lif), 15 g yağ

PAKETLE: 1 PORSİYON MAKARNA + 1 PORTAKAL, DİLİMLENMİŞ + 60 G ZEYTİN

	TEKRAR KULLANILABİLİRLİK	MALİYET	TAŞINABİLİRLİK	DAYANIKLILIK
❑ KİLİTLİ POŞET		⊗		
❑ CAM KAP	⊗			⊗
❑ PLASTİK KAP	⊗		⊗	⊗

MASTER PLAN

Beslenme ve yaşam şeklini değiştiren adamı dinleyin.

2012'de Marek Strojvus'un yaşam dengesini bulmaya ihtiyacı vardı. Eşiyle boşanma sürecindeydi. Bir yandan çalışıyor diğer yandan 2 yaşındaki oğlunun tüm sorumluluğunu taşıyordu. Aynı zamanda voleybol ve vücut geliştirme sporuna meraklı olduğundan özel bir beslenme programına ihtiyaç duyuyordu. Ancak yemek pişirmek için gereken zamanı bulması imkânsız gibi görünüyordu. Strojvus'un hayatını kurtaransa yemek hazırlama rutini olmuş. Pazar günleri birkaç saatini ayırarak yemek pişirip sakladığında tüm haftanın beslenme işini halledebildiğini görmüş: "Birkaç ay içinde bir seferde 25 öğün ve 20 atıştırmalık hazırlar hâle geldim." Bu hem daha sağlıklı beslenmesini hem de 10 ay içinde 14 kilo vermesini sağlamış. Strojvus, "Eğer kendi yemeğinizi hazırlıyorsanız, zaten ne yiyeceğiniz belli olduğundan fast food aklınızı çelemiyor" diyor. Araç gerecinden gelişmiş mutfak tekniklerine varana dek bu yazıdaki tüm bilgi ve tarifler sizin de dengenizi yeniden bulmanıza yardım edebilir.

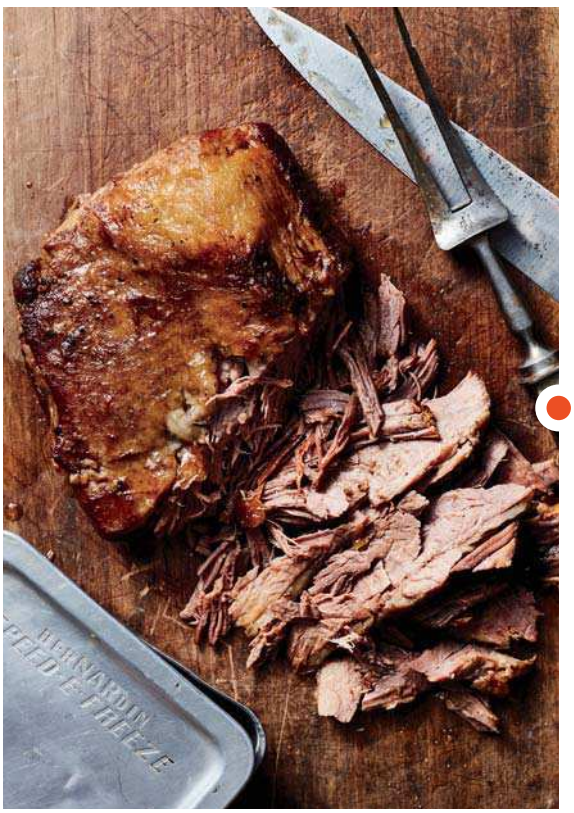
MAREK STROJVUS / 36 / MÜHENDİS
MAREK STROJVUS JR. / 7 / ÇOCUK

BÖLÜM

2

GELİŞMİŞ TEKNİKLER

Rodale Test Mutfağı ve *Men's Health* tarafından ayarlanan bu beslenme planını takip ederek besin değerini maksimize edin. Buradaki yemekleri büyük miktarlarda pişiriyor, porsiyonlara bölüp saklıyor ve hafta boyu stresten uzak keyifle besleniyorsunuz.



PROTEİNİ PİŞİR

YAVAŞ PİŞEN DANA DÖŞ

Dananın uygun fiyatlı bu kesiminin pişmesi kolay, tadı güzel ve kullanım alanı geniş. Layıkıyla pişirdikten sonra nasıl değerlendirebileceğinizi göstereceğiz.

2	BÜYÜK SOĞAN, SEKİZE DİLİMLENMİŞ
4	DİŞ SARIMSAK, DOĞRANMIŞ
2	KG DANA DÖŞ, İKİYE KESİLMİŞ
240	G ET SUYU

1. Soğan ve sarımsakların yarısını slow cooker'ın (yavaş pişirici) altına yerleştirin. Dana döşü bolca tuz ve karabiberle tatlandırın. Dana döşün yarısını soğan ve sarımsakların üzerine yerleştirip soğan ve sarımsakların kalanıyla üstünü örtün. Et suyuyla kaplayıp kapağını kapatın. Dana döş çatalla ayrılacak kadar yumuşayana dek yüksek ısıda 6,5 saat veya düşük ısıda 12 saat pişirin.

2. Dilimleyin, iki çatal kullanarak eti didikleyin ve tekrar suyun içine bırakın. Oda sıcaklığına gelene kadar bekletin ve her şeyi hava almayan bir kaba alın. 10 porsiyon ediyor.

Bir porsiyonda: 274 kalori, 45 g protein, 3 g karbonhidrat (1 g lif), 8 g yağ

KALANI DEĞERLENDİR

Daha fazlasını mı istiyorsunuz? Kalan etle sil baştan menüler yaratın.

❑ **1. MENÜ TARİFİ**

DANA DÖŞLÜ EKMEK ÜSTÜ

Beş tane birer kâse didiklenmiş dana döşü fırın kâğıdına alın, üstüne 35'er g lahana turşusu ve birer dilim cheddar koyun. Fırının ızgara ayarında peynirler eriyene kadar 3-4 dk pişirin. Öğle yemeği için her birini bir dilim çavdar ekmeğinin üzerine yerleştirin ve 1 yemek kaşığı Binada sosu koyun. Servis etmeden önce isterseniz 30 sn ısıtın. 5 porsiyon ediyor. *540 kalori, 56 g protein, 29 g karbonhidrat (5 g lif), 21 g yağ*

❑ **2. MENÜ TARİFİ**

DÖŞ TACO

Bir kâsede 1 yemek kaşığı Sriracha sosunu 75 g mayonezle karıştırın. Başka bir geniş kapta 5 kâse didiklenmiş dana döşü istediğiniz baharatlarla karıştırın ve kaplara bölün. Bir küçük göbek marul, 450 g cherry domates, 280 g salsa sos, 5 ince dilimlenmiş turp ve mayonezi beş kaba bölün. Her bir kap için 2 taco paketleyin. *716 kalori, 55 g protein, 64 g karbonhidrat (5 g lif), 26 g yağ*

❑ **3. MENÜ TARİFİ**

DÖŞ MAKARNA

Geniş bir kapta 60 ml zeytinyağı, 3 yemek kaşığı balzamik sirke, 1 çay kaşığı kuru fesleğen-kekik, 2 diş ezilmiş sarımsak ile bir tutam tuz ve karabiberi çırpın. 5 kâse doğranmış dana döş, 350 g tam tahıllı makarna, 450 g cherry domates ve 225 g mozzarella toplarını da ekleyin. İsterseniz tuz, karabiber ve taze otlardan ilave edin. 5 porsiyon ediyor. *827 kalori, 62 g protein, 59 g karbonhidrat (8 g lif), 36 g yağ*

PAKETLE

Dana döşün yanını bu sağlıklı garnitürlerle doldurun.

❑ Karışık Kuruyemiş (40 G)
FAYDASI Daha fazla faydalı yağ! Fırını önden 175 dereceye ayarlayın. Büyük bir kapta 150 g badem, 100 g ceviz, 1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu, bir tutam tarçın, tuz ve kırmızı toz biberi karıştırın. Karışımı fırın kâğıdı serilmiş tepsiye yayın. Ara ara karıştırarak kuruyana kadar 15-20 dk pişirin. Soğumaya bırakın. 8 porsiyon ediyor.

❑ Kavrulmuş Sebzeler (1 mini kâse)
FAYDASI Daha fazla antioksidan! Fırını önden 200 dereceye ayarlayın. Geniş bir fırın tepsisine 5-6 küçük kâse karışık doğranmış sebzeyi (havuç, biber, Brüksel lahanası, yeşil fasulye, tatlı patates, soğan) 2 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiberle harmanlayıp atın. Yumuşayana kadar 25 dk kadar pişirin. 5 porsiyon ediyor.

❑ Pazı/Ispanak Salatası (1 mini kâse)
FAYDASI Daha fazla lif! Geniş bir kapta 5 küçük kâse doğranmış pazı veya ıspanakla 3 yemek kaşığı sezar sosu (hazır da olabilir) karıştırın. Ellerinizle karıştırarak sosu yapraklara yedirmeye çalışın. Yapraklar hem sosla kaplansın hem de yumuşasın. Üzerine 5 çay kaşığı taze rendelenmiş parmesan ekleyin. 5 porsiyon ediyor.

BONUS: Yanına da küçük bir meyve parçası alın. *Lancet* tarafından yapılan yeni bir araştırmada, bilim insanları günde üç ila dört porsiyon meyve yiyen kişilerin, günde bir porsiyon veya daha azını tüketenlere göre gelecek yedi yılda herhangi bir sebepten ölme ihtimallerinin yüzde 22 daha düşük olduğunu buldu. Mevsim meyvelerini takip edin: Greyfurt, kivi, mandalina, portakal ve elma.

MÜKEMMELLEŞTİRİCİ TÜYOLAR

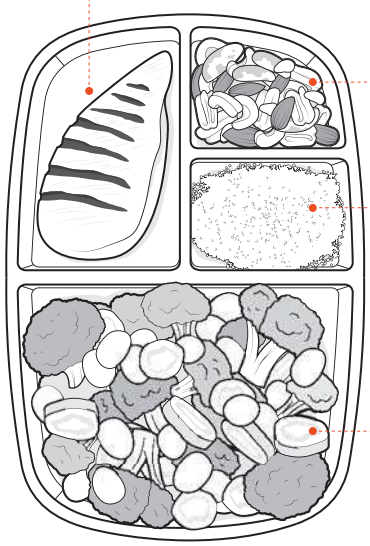
1. MALZEMELERİ ERİTME. Tortilla ekmeğiyle hazırlanan wrap, içine sıktığınız limonla iki günde sırılsıklam olur. Ekmek kıtırı, salata sosları ve BBQ sosunu ayrı paketleyin. Orman meyvelerini önden yıkamayın.

2. TURUNÇGİLİ KULLAN. Bir parça asit çoğu yemeğe cezbedici bir aroma katar. Avokado ve meyve kesiklerine limon gibi bir turunçgil sıkmak bozulmalarını engeller. Limon, lime ve portakal paketleme için idealdir.

3. DAHA ÇOK DENİZ MAHSULÜ EKLE. Kırmızı et ve tavuk eti her daim elinizin altında ama karides ve somonu da unutmayın. Çipura veya levrek gibi balıkların aksine eti daha bol ve besleyici değerleri de daha yüksektir.

PORSİYONUN GÜCÜ

Porsiyon ölçülerini dengeli tutmak için bölmeli saklama kapları kullanın.



SAKLAMA KABININ 1/4'Ü PROTEİN
Didiklenmiş dana eti, tavuk, kıyma. İki avuç kadar porsiyon kas inşa eder ve doyurur.

SAKLAMA KABININ 1/8'İ FAYDALI YAĞLAR
Kuruyemişi paketleyebilir veya parçalayıp makarna gibi yemeklerin üzerine de atabilirsiniz.

SAKLAMA KABININ 1/8'İ KOMPLEKS KARBONHİDRAT
Kuvvet kazanmak için ihtiyacınız var. İki avuç amaranth, doğal pirinç veya kinoayı deneyin.

SAKLAMA KABININ 1/2'Sİ SEBZE VE MEYVELER
Lif, öğünlerde ve sonrasında tok hissetmenizi sağlar. 2 küçük kâse kadar yemeye çalışın.

SOSLA

Paket yemeklere farklı bir boyut katıyor.

❑ Sarımsaklı Otlu
6 y. k. maydanoz + 6 diş kıyılmış sarımsak + 1,5 çay kaşığı kırmızı pul biber + 3 çay kaşığı zeytinyağı

❑ Tatlı ve İştah Açıcı
3 yemek kaşığı az tuzlu soya sosu + 1 yemek kaşığı oyster sosu + 1 yemek kaşığı bal

❑ Ekşi Küflü Peynirli
120 ml süzme yoğurt + 2 yemek kaşığı parçalanmış küflü peynir + 1 limonun suyu

EKİPMANI TAMAMLA

❑ QUECHUA SOĞUTUCU YEMEK ÇANTASI
Beslenme çantalarını işe giderken kullanın. Soğuk hava zincirini kırmamak için soğutucu olması önemli.
69,99 TL, decathlon.com.tr

❑ STANLEY CLASSIC YEMEK ÇANTASI
9,4 litrelik geniş hacmiyle içine protein shake ve smoothie'leriniz rahatlıkla sığar. Çok havalı olduğunu eklemeye gerek yok.
319 TL, hobix.com.tr

❑ LAKEN ÇATAL BIÇAK
Paslanmaz çelik ve küçük boyutuyla taşıması kolaydır. Boyutuna rağmen şehir hayatında kamp atmosferini hatırlatacak kadar konforsuz değil. *44,99 TL, termos-matara.com*

❑ PASLANMAZ ÇELİK CHOPSTICK
Paslanmaz çelik olduğundan çantada kolay kırılmaz. Plastik veya ahşaptan daha sağlıklıdır.
6 TL, chopstickdunyasi.com

MARS'TA GÖRÜŞMEK ÜZERE

Astronotlar uzaya çıkmadan önce adeta cehennem azabı yaşıyor. Onların yukarıda öğrendikleri, dünya üzerinde sizin işinize yarayabilir.

YAZI

BEN COURT

FOTOĞRAFLAR

IAN ALLEN

GÖREVE HAZIR

Yarbay Dr. Andrew Morgan, Houston'da bulunan Ellington hava sahasında.

UZAY KIYAFETLERI

Binbaşı Victor Glover: Eski savaş pilotu, şimdiyse bir NASA astronotu.

BİR AMPULÜ DEĞİŞTİRMEK İÇİN KAÇ ASTRONOT GEREKİR?

NASA'nın Houston'da yer alan Johnson Space Center'daki Nötr Yüzdürme Laboratuvarı'nda bu sabah yaşananlara bakılacak olursa, cevap: iki.

Artı, yüzlerce destek personeli, su altı kameralarıyla birlikte teknolojik ekipmanlarla donatılmış havuzun içindeki 14 dalgıç ve kontrol odasındaki ekranından olan biteni takip ederek Starbucks kahvesini yudumlayan bir uçuş operasyonu uzmanı.

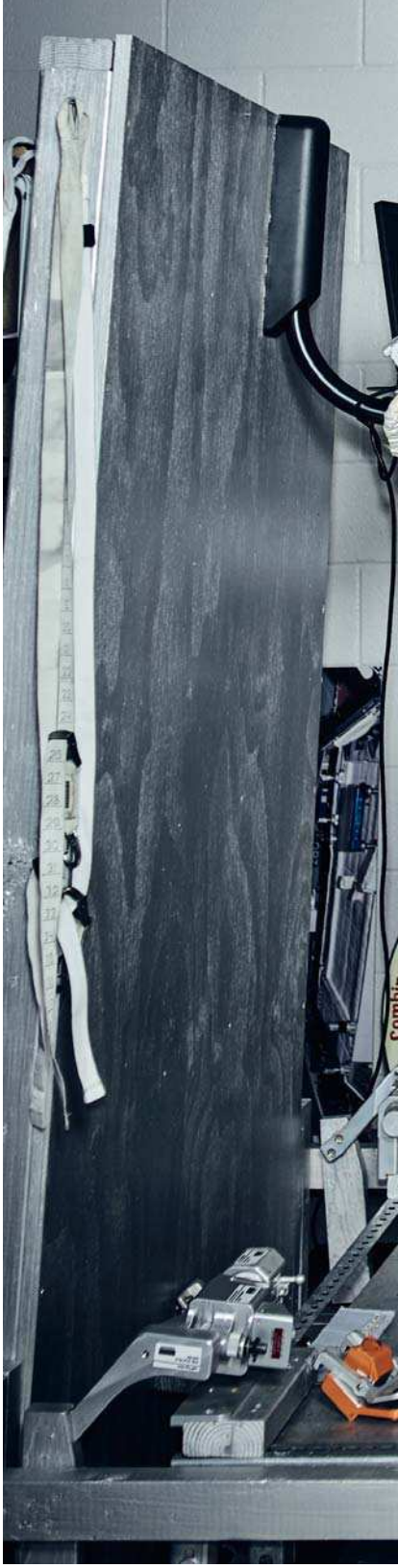
Saat sabah 09:11 olduğunda 42 yaşındaki Albay Nick Hague, 136 kilogramlık uzay kostümüyle, vinç eşliğinde, 60 metre boyundaki, 30 metre enindeki ve 12 metre derinliğindeki havuza giriyordu. Daldıkları bu havuzun içinde, maliyeti 75 milyar doların üzerindeki Uluslararası Uzay İstasyonu'nun (ISS) bir taklidi mevcut. Hauge ve Alman astronot Alexander Gerst, bakım görevleri için önümüzdeki altı saat boyunca, bu havuzda "gemi dışı faaliyet" (extra-vehicular activity) ya da bilinen tabirle uzay yürüyüşü yapacak.

Hauge, bu sonbaharda bir Rus roketiyle ISS'e gidecek ve altı ay boyunca görev yapacak. NASA'nın 2013 sınıfındaki sekiz kişiden biri olan Hauge, bu sınıftan görev alan ilk kişi oldu. Hauge, uzay yürüyüşü simülasyonunda, şu anda ISS'te bulunan astronotların sekiz gün sonra yapacağı görev için 1,7 milyar dolarlık servis sisteminin robotik kolunda ayarlamalar yapacak. Ayrıca daha sonra yörüngede yapacağı gibi bazı pilleri de yenileyecek. Uzay yürüyüşü (ismi yürüyüş olsa da aslında sadece ellerle istasyonun dışına tırmanılarak yapılıyor) zorlu bir fiziksel mücadeledir. Astronotlar vidaları sıkıp gevşetirken ellerini defalarca kullanıyor ve bu nedenle parmak uçları, parmak eklemleri ve köprücük kemikleri yıpranıyor. Bu eylemler metabolik olarak maraton koşmaya eşdeğer. Ayrıca durmak yok: bu yüzden kıyafetlerinin içine bez de giyiyorlar.

Süreç çok uzun ve meşakkatli. Hareketlerin tamamı ağır çekimdeymiş gibi gözüküyor ve tüm eylemler radyoda yüksek sesle tekrar ediliyor. Astronotlar kostümlerindeki basınç nedeniyle hız kısıtlamaları yaşarken, güçlerini de yapılara istedikleri gibi yansıtamıyorlar. Yorucu olmasına karşın bir o kadar da karışık olan bu iş, baş aşağı durarak fırın eldiveniyle mekanik ameliyat yapmaya benziyor.

BOŞLUĞUN İÇİNDE

Albay Nick Hague, uzay yürüyüşü simülasyonu için Johnson Space Center'da bulunan Nötr Yüzdürme Laboratuvarı'ndaki havuza giriyor.



ADIM İSTASYONU

Glover, NASA'daki spor salonunda, ISS'te de benzerinden bulunan yürüyüş bandında interval çalışmaları yapıyor.

Uzay yürüyüşünün daimi odaklanma gerektirdiğini söyleyen NASA eğitmeni Grier Wilt, "Uzayda yer çekiminin olmadığı zorlu koşullara ek olarak bir de benzersiz ekipmandan oluşan koca bir donanımla uğraşırsınız" diyor. Aşağıya baktığınızda, 325 km altınızdaki dünyayı saatte 28 bin km hızla kayarken görürsünüz. Her 45 dakikada bir, güneş doğar ya da batar. Bu da sizi ya ışıklar içinde ya da karanlığın ortasında bırakır.

Havuzdaki bu tarz provalar, uçuşu kontrol eden kişilerin el ve ayaklarını nasıl yerleştirdiğini, bağlama bölgelerini, ekipman seçimlerini ve görev koreografisini değerlendirmesini sağlar. Ardından yeni bir bilgilenme süreci başlar. Robotik kol üzerinde çalışmak için vücut pozisyonlarını ve oryantasyonlarını başarılı bir şekilde değerlendirebildiklerini ifade eden Hague, "Bu bizim planlı bir uzay yürüyüşünü desteklemek için eklediğimiz acil bir görev. Prosedürlerin ve tekniklerin kontrolü, uzay yürüyüşünü daha başarılı bir hale getiriyor" diyor. Astronotlar genellikle başlangıç antrenmanları için dokuz uzay yürüyüşü yaparlar ve bir göreve atandıktan sonra dokuz yürüyüş daha yaparlar. Şu anki çalışma Hague'nin son dokuz yürüyüşünden altıncısı. Wilt, "Amaç sürekli bir şeyler öğrenmek, gelişmek ve daha verimli olmak" diyor.

NASA'nın felsefesi tam olarak bu: sürekli

olarak öğrenmek. Tom Wolfe'un *The Right Stuff* kitabında belirttiği gibi, hayatınızı uçmaya adamak, adeta Babillerin dik piramitleri olan zigguratlara tırmanmak gibi bitmeyen bir testler serisidir. Program için inceleme sürecinden geçmek bile oldukça zordur. Hauge, 2013 yılında 6 bin 113 adayın arasından seçilen dört kadın ve dört erkekten biriydi. 2017 yılının seçimleri ise 12 pozisyon için 18 bin 353 aday arasından yapıldı. Elemeler kabaca dört yılda bir yapılıyor.

NASA heyeti, bir hafta süren zihinsel ve fiziksel testlerin sonucunda 120 aday belirliyor. Adaylara daha sonra başka mülakatlar da yapan heyet, takım oluşturma egzersizleri ve sağlık testlerinde başarılı olanlarla, bu sayıyı 40 ila 60 arasına düşürüyor. Seçilenler, hızlı öğrenenlerin arasında en hızlıları oluyor. Kalan adaylar, uçuş antrenmanından uzay istasyonu operasyonlarına ve hatta kemirgen incelemeye dek her şeyi içeren iki yıllık bir eğitim programına tabii tutuluyor. Bu süre zarfında, uzay istasyonunda herhangi bir zamanda 250 civarı deney yapılıyor. Ayrıca zorlu hayatta kalma eğitimleri de yapılıyor. Vahşi doğada hayatta kalmayı öğrenirlerken, kaza inişlerine karşı da askeri eğitim alıyorlar. Öte yandan Rusça da öğrenmeniz gerekiyor.

Eğitimlerini tamamladıktan sonra, astronotlar kendilerine bir görev atanması için 1 ila 7 yıl bekliyor. Uzay serüveni hala ilk zamanlarındaki gibi azim, refleks ve serinkanlılık gerektirirken, şimdilerde ek olarak sosyal beceri de istiyor. Olayın tamamen uzay seyahatindeki kaynak yönetimi olduğunu söyleyen, NASA'nın baş eğitim görevlisi Kathryn Bolt, "Takımla birlikte nasıl hareket ediyorsunuz? Kendinizi ve diğerlerini ne kadar önemsiyorsunuz? İletişim kabiliyetiniz yeterli mi? Karşınızdakini dinliyor musunuz? İşte bunlar önemli" diyor. Bir gün Mars'a gitme ihtimalleri olan uzay kâşifleriyle tanışın.

DÖVÜŞ KULÜBÜ

Morgan ve Glover, donanmanın Florida, Pensacola'da bulunan uçuş okulunda Morgan'ın yaptığı eğitimden sonra Houston'a döndüler.

+ ALBAY NICK HAGUE

DENEME PİLOTU

Slogan: "Sizden daha büyük bir şeyin parçası olun ve asla pes etmeyin."

▸ **Hava kuvvetleri Albayı** Nick Hague, daha ilk bakışta prototip bir astronot gibi gözüküyor. Küçüklüğünü geçirdiği Kansas'ta sürekli olarak yıldızlara bakan Hague, oralara ulaşmanın hayalini kuruyordu. Orduya girdiğinde test pilotu olabilmek için verdiği çabaların sonucunda F-16, F-15 ve daha birçok kanatlı hava aracı uçurdu. Hague, "Oraya gidip uçağın kontrol edilebilir ya da düşecek olup olmadığını öğrenirdiniz. Çok enteresan bir görevdi" diyor. Kendisi ayrıca, havacılık mühendisliği bölümünde uzay aracı bileşenleri inşa ettiği Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nden mezun olan Hague, "Karmaşık konsept ve modellerle başa çıkmayı bu okulda öğrendim" diyor.

Hauge, NASA'ya kabul edildiği yıl olan 2013'ten önce, 2003 ve 2009 yıllarında da başvuru yapmıştı. Bu başarısızlıklar sadece onun daha sıkı çalışmasını sağladı. Heyetin seçim kriterlerinde en çok neyi göz önüne aldığını önceden tahmin edemediğinizi söyleyen Hauge, "Kendiniz gibi davranmanız gerekiyor. Tutkularımın peşinden giderek hayatımda başarılı oldum. Bu da bir takım fırsatları beraberinde getirdi" diyor.

KORKULARINI KABULLEN

▸ **Hauge, "Geçtiğimiz eylül ayında** Soyuz'a gitmek için Baykonur'daki fırlatma rampasına geldiğimde nabzımın ve tansiyonumun yükseldiğini biliyordum. Zaten bunu bekliyordum" diyor. Nihayetinde on binlerce galon kerosen ve sıvı oksijenle ateşlenerek, 70 saniye içinde saatte 1931 km hıza ulaşacak bir roketin tepesinde oturduğunuzda sinirlerinizin oynaması gayet normal. NASA'nın üst düzey operasyon psikoloğu Jim Pacino, korkuyu kabullenmenin belirsizliği bastırmaya yardımcı olduğunu söylüyor. Dahası, astronotlar ters gidebilecek durumlara karşı hazırlıklı olabilmek için kendilerinden emin olma eğitimi alırlar. NASA, acil durum protokolleri için düzenlediği "bir sonraki kötü durum" eğitimiyle ünlüdür. Bu eğitimlerde en kötü durumlarda ne yapılacağı gösterilir ve bu eğitimlerde kötü senaryolar durmaksızın birbirini izler. Astronotların durumlar kötüye gittiğinde bir acil durum protokolü ve bir uygulama planı vardır.

TAKIMINI GÜÇLENDİR

▸ **Başarının her bir bireyin** en iyi performansı göstermesine bağlı oluşu nedeniyle, astronotlar da takım arkadaşlarına güvenme konusunda eğitilirler. Astronotların kendi kendine yetmesi, azlık ve özlük ilkesine uyması gerekirken, söz konusu takım olduğunda bundan fazlası lazım oluyor. Böyle durumlarda meslektaşlarınızla konuşma fırsatı bulabildiğinizi söyleyen Hague, "Hepimizin kötü günleri olabilir. Böyle durumlarda birinin elini omzunuza atıp 'İyi görünmüyorsun, neler oluyor? Bir şeyler içip konuşalım mı?' demesi ya da sizin 'Kafanın dağılması için bir şeyler yapalım' demeniz çok yardımcı olur" diyor.

KUSURLARININ FARKINDA OL

▸ **Farkındalığın önemi** çok büyüktür. Zorluklarla karşılaşabileceğinin farkında olan Hauge, böyle durumlara karşı hazırlıklı oluyor. 185 cm boyuyla bir astronot için uzun olan Hague, bu nedenle her hafta yoga yapıyor. Hague, "Soyuz'dayken dizlerimi göğsüme çekerek 3-4 saat kadar beklemem gerekecek. Esnekliğimi koruyabilmem gerekiyor" diyor. Hague aynı zamanda eşinden ve iki genç oğlundan da kuvvet alıyor. Oğullarının bazı durumlarda onun ne yaptığını anlayabildiğini söyleyen Hague, "Fakat genelde onları utandıran ve ne yaptığı hakkında bilgisi olmayan bir adamım. Ancak babalık yine de çok güzel bir şey" diyor.

+ YARBAY ANDREW MORGAN

UZAY DOKTORU

Slogan: "Her zaman doğru olanı yapın. Bu bazılarını memnun edecek, diğerlerini şaşırtacaktır." Mark Twain

▸ **Andrew Morgan'ın pilot** ya da mühendis olmaması, 42 yaşındaki ordu komutanını diğer astronotlardan farklı kılıyor. Ancak bu durum Pennsylvania'lı yarbayın ilk seçmesini kazanmasına hiçbir engel teşkil etmedi.

West Point'teki Amerika Birleşik Devletleri Kara Harp Okulu'ndan mezun olan Morgan, tıp alanındaki doktorasını ise Uniformed Services University of the Health Sciences'da yaptı. 19 yıllık ordu kariyerinde Afganistan ve Irak'ta özel kuvvetlerin doktoru olarak

hizmet veren Morgan, ayrıca Special Forces Assessment and Selection, Ranger School, Combat Diver antrenmanı ve Military Freefall Parachutist School gibi birçok önemli kursa gitti. Morgan, "Farklılığım sayesinde dikkat çekmeyi başardım. Özelliklerim, tıp bilgim ve ekstrem koşullarda küçük ancak yüksek becerili ekiplerle çalışma tecrübelerim" diyor.

YENİ DENEYİMLER YAŞA

NASA eğitiminin bir parçası olarak, Morgan'ın tek başına uçmayı öğrenmesi gerekiyordu. Bu da donanmanın uçuş okuluna yazılarak üniversiteyi yeni bitirmiş, 20'lerindeki çocuklarla eğitim görecek olması anlamına geliyordu. O günlerin gergin geçtiğini ve bir uçakta ilk kez yalnız kalmanın göz korkutucu olduğunu söyleyen Morgan, "İnsan sesinin yokluğunda motorun sesini ve daha önce duymadığım kokpit gürültülerini dinliyordum. Verilerin tamamının bana ait olduğunun farkındaydım" diyor.

NASA'da daima kompleks makinaları kullandığınız, acil durumlarda yapmanız gerekenlerin kesin bilgisinin verildiği, ölümle sonuçlanabilecek durumlarda takım koordinasyonunun kavrandığı uçuş yeteneklerini geliştirecek havacılık eğitimleri oluyor. Siz de kendi uçuş okulunuza gidebilirsiniz: Elastikiyetinizi artırmak için genç ve fit insanlarla birlikte yeni bir şeyler öğrenerek kendinizi zorlayın.

ÖNCELİKLERİNİ ÖĞREN

Amerikan ordusundaki Ranger'lara ve Yeşil Berelilere savaşta ve eğitimlerde hizmet vermek, Morgan'ın, en etkin liderlerin takımını derinden düşünenler olduğunu öğrenmesini sağladı. İlk önce başkalarını düşünmeyi bir göreve dönüştürdüğünü ifade eden Morgan, "Bu sayede 'sizden kaynaklı' bir hataya düşmekten ve kendi rahatsızlığınız odaklı düşünmekten kurtulursunuz. Takım arkadaşlarınıza mentorluk etmek ve acemi bir çalışana kişisel durumunda yardımcı olmak fark etmeksizin ilk başta başkalarını düşünmek, takımınıza öncelik verdiğiniz için yapmanız gereken en doğru şeydir. İlk etapta kendinizi düşünürseniz taktikleriniz de genelde doğru olmaz" diyor.

Morgan, takım odaklı yaklaşımını kendi ailesinin içinde ve iş-yaşam dengesini kurduğu anlarda da kullanıyor. Eşinin ve dört çocuğunun kendisini büyük bir anlayışla desteklediğini söyleyen Morgan, "Akşam yemeklerinde mümkün olduğunca evde olmaya çalışıyorum çünkü onların hayatında olmak istiyorum" diyor.

+ KIDEMLİ YÜZBAŞI JOSH CASSADA

'KENDİN YAP' FİZİK UZMANI

UZAY OYUNCAĞI Kıdemli Yüzbaşı Josh Cassada, sanal gerçeklik simülasyonu kullanarak jetpack kurtarma operasyonu alıştırması yapıyor.

İYİ BİR LİSTE OLUŞTUR

İyi düzeyde Fransızca ve Arapça bilen Morgan, Rusçayı da öğrenebileceğinden emindi ve başardı da. Fakat istasyonun içindeki teknik malzemelerin bir kısmını İngilizce olmasına rağmen anlamakta zorluk çekiyordu.

Morgan, "Kullanım kılavuzu seviyesinin ötesine geçmeli ve bir şeyleri tamir etmeyi bilmelisiniz" diyor. Yapılacak işler listesi oluşturma alışkanlığını paraşütle atlama ve pilotluk eğitimlerinde kazanan Morgan, bu yöntemin prosedürlerdeki kullanıcı hatalarını önlemek için NASA tarafından da tercih edilmesinden hoşnut kaldı.

O kadar karışık olmayan durumlarda ise en önemli takımının bulunduğu yere, evine döndü. Ailesi evi bir haftalığına terk ettiğinde hemen bir yapılacak işler listesi oluşturduğunu söyleyen Morgan, "Bu yöntem herhangi bir görevi tamamlayabilmeniz için yapı ve formalite oluşturur. Bu sayede alarm kurmayı hatırlarız" diyor.

Slogan: "Bilim hakkındaki en güzel şey, siz inanın ya da inanmayın gerçek oluşudur." Neil deGrasse Tyson

▶ **Astronotlar** uzay yürüyüşü yaparken genellikle uzay istasyonuna hala bağlı olurlar. Fakat yapay gerçeklik simülasyonu sayesinde bağlantılarının kopması hâlinde ne yapacaklarını bilirler. 44 yaşındaki kıdemli deniz yüzbaşısı Josh Cassada, Johnson Space Center'daki küçük bir odada yeni Oculus Rift VR setini takarak joystick yardımıyla jetpack iticilerini kontrol ediyor. 20 saniyelik bir gezintinin ardından güvenli bir biçimde uzay istasyonuna dönerek eğitimini tamamlıyor. Tüm astronotlar rutin olarak bu sınava tabi tutuluyor. Minnesota'daki White Bear Lake'de yetişen Cassada, harika bir ay manzarasıyla büyüdü.

İlk tutkusunun beyzbol olduğunu ifade eden Cassada, "Daha sonra bilime ve havacılığa ilgi duymaya başladım" diyor. Cassada, 26 yaşındayken Rochester Üniversitesi'nin fizik bölümünden mezun olduğunda, donanmanın pilot alımlarında gözettiği zorunlu yaş haddinin yürürlükten kalkmasına beş hafta vardı. Irak'ta birkaç uçuş görevi yapan Cassada, daha sonra donanmanın test pilotu okulunda eğitmen oldu. NASA tarafından bir kez reddedilen Cassada, donanmadaki görevine NASA'ya kabul edilinceye dek devam etti.

PARÇALARA AYIR

▶ **Cassada gençlik yıllarında** çok işine yarayacak bir ders öğrendi: "Bir şey bozuksa, onu düzeltmelisin." Parasız olduğu için bu sözün kendisi için kısmen işe yaradığını söyleyen Cassada, yine de her zaman bir şeyleri keşfetmeye istekli oldu. YouTube ve lehim havyası sayesinde dünyaya hükmedebilmeyi öğrendiğini şakalı bir dille anlatan Cassada, "Kavramlara alışkın olmasanız bile çim biçme makinası bir köke çarptığı zaman oraya ulaşmalı ve iki parçaya ayrılan volanı tamir edebilmelisiniz. Evinizin oturma odasındaki bir eşyayı parçaladığınız zaman bu parçaları nasıl tekrar bir araya getireceğinizi bilmelisiniz" diyor.

Bir şeyleri tamir etmek astronotların görevinin temelini oluşturur. Yerkürenin üzerindeyse bunları yapmak direncinizi ve kendinize olan güveninizi artırır.

DOĞRUYU ÖĞREN

▶ **Lisansüstü eğitiminde** daha ayrıntılı deneyler yapan Cassada, kuarklar üzerinde çalışarak 40 farklı üniversitenin bilim insanlarıyla işbirliği yaptı. Bir argüman yaratıp onu savunmayı öğrendiğini söyleyen Cassada, "Fizikçilerin en sevdiği şey başkalarının analizlerindeki kusurları bulmaktır. Bu yalnızca tartışmaya açık olmaktan ibaret değil, aynı zamanda doğruyu bulmaya çalışmaktır" diyor.

DONANIMA SAYGI GÖSTER

▶ **Cassada donanmadayken** P-3 ve P-8 uçaklarıyla test uçuşu yaptı. Normalde test uçuşundaki hiçbir şeyin heyecanlı olmaması gerektiğini söyleyen Cassada, "Mühendis ekibiyle, mekanik uzmanlarıyla ve programcılarla işbirliği içinde olursunuz. Bazen bir saatlik bir uçuş için dört yıl boyunca çalışmanız gerekir. Riskleri tanımlayıp minimuma indirgeyebilmek için çok sıkı çalışarak plan oluşturursunuz. Fakat yine de yeni bir araçla ilk kez uçuş yapacağınız zaman korku hissetmiyorsanız, bir şeyleri yanlış yaptınız demektir" diyor.

+ BİNBAŞI VICTOR GLOVER

ALFA DİNLEYİCİ

Slogan: "Bir işi başarmanın en iyi yanı onu yapabildiğini görmektir." Ralph Waldo Emerson

▶ **Johnson Space Center'da** astronotlar için normal bir spor salonu bulunuyor. Lakin bununla birlikte sıfır yerçekimine göre tasarlanmış ve astronotların bir gün uzay istasyonunda da kullanacakları ekipmanların olduğu bir salon daha var. Burada koşu bandı, sabit bisiklet, volanlı bir rack, pistonlu halterler ve kablolar bulunuyor.

41 yaşındaki Binbaşı Victor Glover, deadlift, squat ve sprint intervallerinin oluşturduğu bir antrenman programı uyguluyor. Glover, şakalı bir dille terinin yerçekimsiz ortamda uzay istasyonunu dolduracağından korktuğunu söylüyor. California Polytechnic State Üniversitesi ve Air Force Test Pilot School okullarından mezun bir F/A-18 pilotu olan Glover, uzay mekiğine gitme hayaliyle yanıp tutuşarak büyüdü. 1986 yılında meydana gelen Challenger uzay mekiği kazası bile onu bu kararından vazgeçirmedi. Üzücü kazayı okuldayken izlediklerini söyleyen Glover, "O gün uzay kâşifliğinin çok önemli ve büyük bir olay olduğunu anladım" diyor.

VERİMLİ ÇALIŞ

▶ **NASA'nın kuvvet uzmanı** Mark Guilliams, 20 yıldır astronotlar için antrenman programı yazıyor. ISS'teki astronotlar kuvvetlerini, kemik yoğunluklarını ve kardiyovasküler fitness seviyelerini koruyabilmek için günlük antrenmanlar yapıyorlar. Yerçekimsiz ortamda altı ay geçirmek, astronotların alt vücutlarında yüzde 20'ye kadar kuvvet kaybı yaşamalarına neden olabiliyor. Bu sebeple deadlitf ve squat gibi hareketlerin varyasyonlarına önem veren Guilliams, uzayda gerçekleşen kayıpları hedef alan tüm vücut kaldırma egzersizlerini tercih ediyor. Astronotlar ayrıca interval sprintleri (100, 200, 400, 800 metre) ve sabit tempolu kardiyoları tutacağın olmadığı koşu bantlarında ya da bisikletlerde bir arada yaparak merkez bölge dengelerini artırıyorlar.

ROLÜNÜ KAVRA

▶ **Neredeyse 20 yıllık** uçuş tecrübesine sahip olan Glover'ın doğasında, bilgi almak çok önemli bir yer tutuyor. Ancak yine de NASA sayesinde daha iyi bir dinleyici oldu. Glover, "Yanlışlarınızı inceler ve analiz ederseniz daha hızlı öğrenirsiniz" diyor. Örnek vermek gerekirse, bir toplantıya giderken önceliklerinizi bilmeli ve söyleyeceğiniz şeylerin toplantıya değer kazandırmasını amaçlamalısınız. Glover, hayatta kalma eğitimlerinin kendisine ne zaman liderlik yapacağı ve ne zaman destek vereceği konusundaki görev esnekliğini öğrettiğini ifade ediyor. Colorado'daki National Outdoor Leadership School kursunda, astronotların tümü karar verme yetkisine sahip oluyor. Yani herkesin göreve açıklık getirecek bir rolü oluyor.

YALNIZLIĞIN ÜSTESİNDEN GEL

▶ **Askeri görevlerin,** öldüğünüzde sevdikleriniz tarafından açılacak bir vasiyet yazma gibi ritüelleri bulunuyor. Bu vasiyeti yazan Glover, sonrasında bir F/A-18 uçağını karanlık havada bir uçak gemisine indirdi. Haliyle uzay seyahatlerindeki riskler için de hazırlıklı. Yine bu sayede, akşam saat 9'da yatağa girip eşi ve dört kızıyla vakit geçiriyor. NASA ayrıca, astronotlara bakım paketleri gönderiyor ve onlara aileleriyle video görüşmeleri yapmaları için izin vererek streslerini azaltıyor. Mars'a gitmek gibi gelecekteki seferlerde gerçek zamanlı iletişim pek mümkün olmasa da, NASA bunun için sanal gerçeklik oyunları ve zamana dayalı bakım paketleri gibi çözümler arıyor.

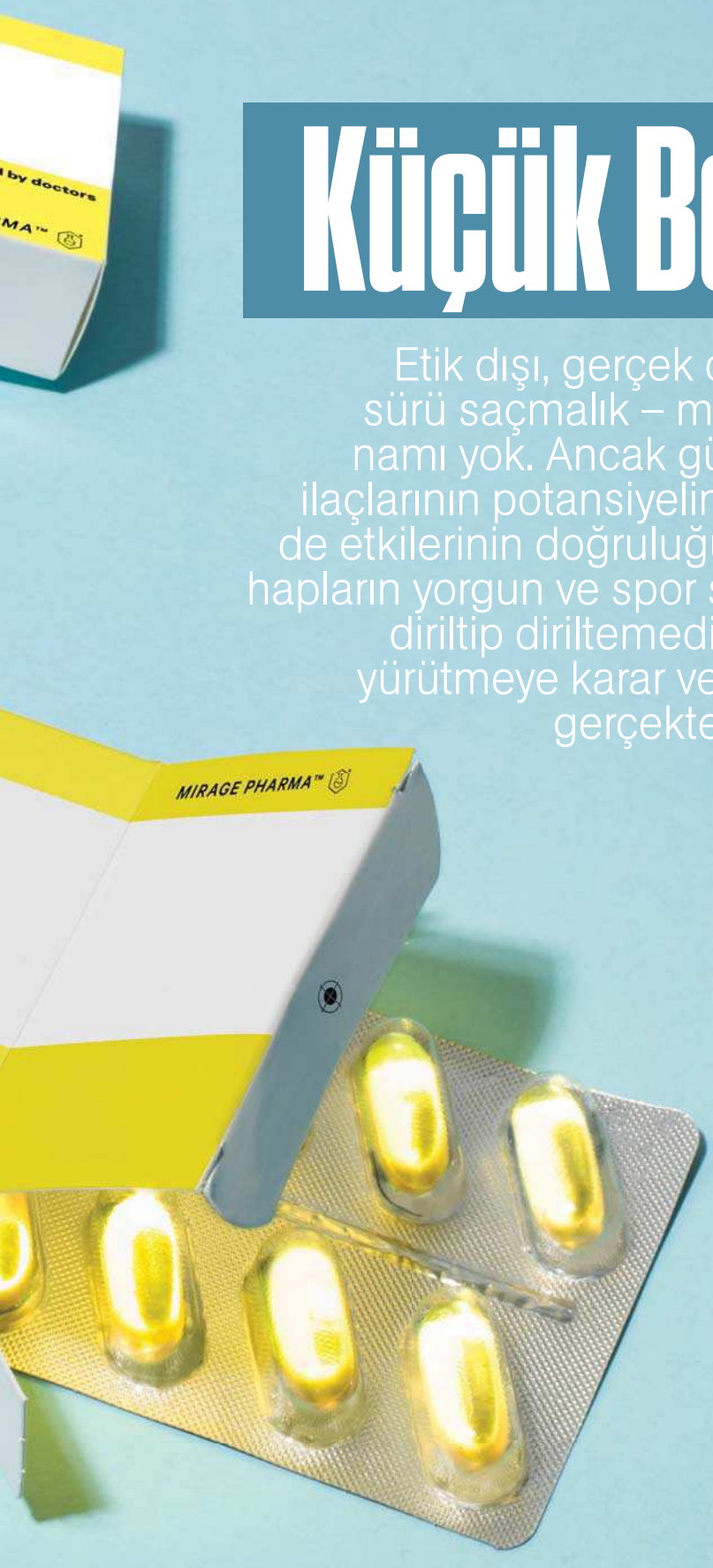
%30

Kronik sırt ağrısı çekenlerin plasebo aldıktan sonra ağrılarındaki azalma miktarı

Küçük Beyaz Yalanlar

Etik dışı, gerçek dışı ya da sadece sözde ruhsal bir sürü saçmalık – maalesef plaseboların pek de iyi bir namı yok. Ancak günümüzde birçok doktor bu teselli ilaçlarının potansiyelini fark ediyor ve güncel gelişmeler de etkilerinin doğruluğunu kanıtlıyor. Biz de bu şekerden hapların yorgun ve spor salonu müdavimi ofis çalışanlarını diriltip diriltemediğini bulmak için kendi deneyimizi yürütmeye karar verdik. Kendimizi iyileştirmenin yolu gerçekten inanmaktan geçiyor olabilir mi?

YAZI: TOM WARD – FOTOĞRAFLAR: ROWAN FEE



İLAÇLARINIZ GERÇEKTEN DE KUTUDA YAZAN ETKİLERİ GÖSTERİYOR MU?

Farz edin ki size,

profesyonel bir adanmışlıkla sabah antrenmanlarınızı tamamlamanızı ve sonrasında da masanızın başına istekle geçmenizi sağlayacak, enerji veren bir hap olduğunu söyledik. Şimdi de aynı hapın antrenman sonrası ağrılarını engellediğini, öğleden sonraları vuran baş ağrınızı dindirdiğini ve bozuk uyku düzeninizle odaklanma sorununuzu tedavi edebildiğini düşünün.

Size bir iyi bir de kötü haberimiz var. Kötü haber, ne yazık ki böyle bir hap yok. İyi haber ise, eğer bize bir anlığına bile olsa inandıysanız, bu bile yeteri kadar iyi gelecektir.

Sağlam delillerin artmasıyla birlikte, plasebo ilaçları artık daha yaygın bir şekilde reçete ediliyor. Üstelik hastalar kramplarla, alerjilerle, kronikleşmiş ağrılarla ve depresyonla savaşmak için plasebo ilacı aldıklarının çoğu zaman bilincinde oluyorlar. Ancak ilginç bir şekilde, yine de etkilerini hissediyorlar.

Son zamanlarda yapılan istatistiklere göre, İngiltere'de pratisyen hekimlerin yüzde 97'si hastalarına plasebo ilaçlar veriyor. Dahası, *Mechanisms of Placebo Pain Reduction* dergisinde incelenen bir araştırmaya göre, bunun mide ülserinden parmak sıkışması acısına kadar her şeye yardımcı olduğu kanıtlandı.

Tıpta yaygın bir şekilde kullanımı henüz yeni olsa da, bu etkinin ortaya çıkışı II. Dünya Savaşı'na dayanıyor. İtalya'da Müttefik askerlerini tedavi eden ve anestezi uzmanı Henry Beecher'a yardım eden bir hemşire, ellerinde yeteri kadar morfin olmadığı için yaralı bir askere birazdan çok güçlü bir ağrı kesici alacağını söyler. Ama şırıngasında sadece tuzlu su vardır. Fakat şaşırtıcı bir şekilde yaptıkları enjeksiyon askeri yatıştırır ve beklenen şoku engeller. Bu olaydan sonra Beecher, yeni farmakolojik ilaçların nasıl test edildiğini sorgulayan bir hareketin öncülerinden biri olma yolunda ilerler.

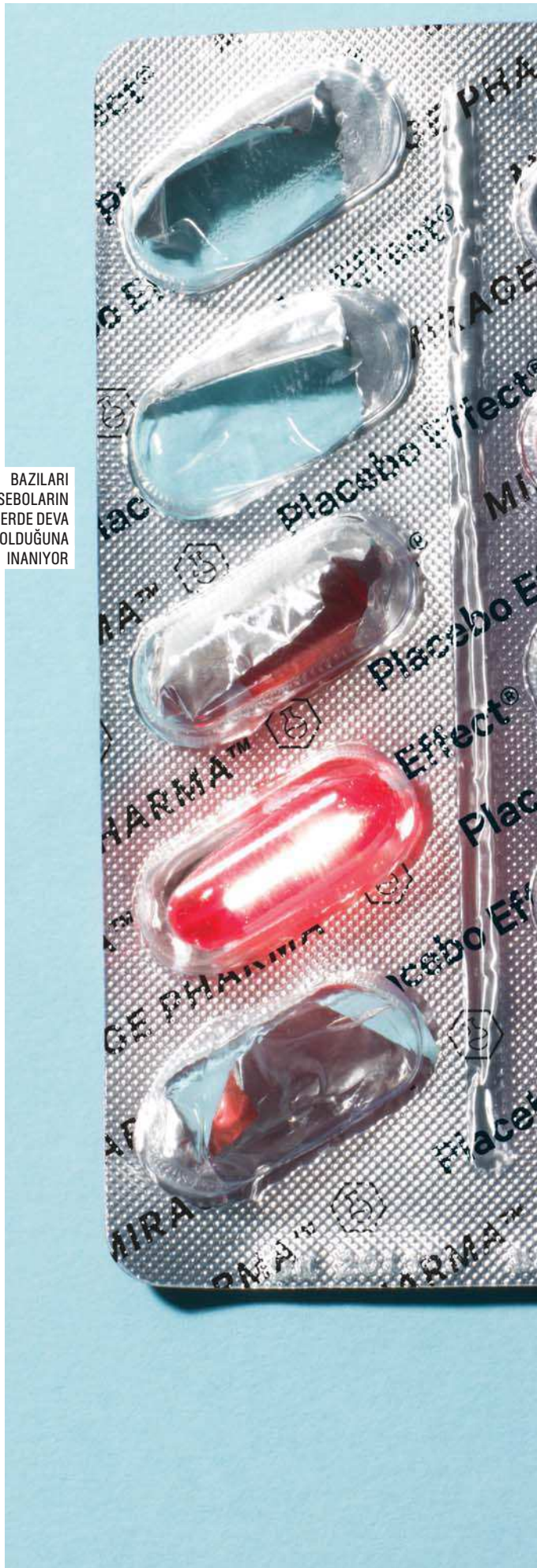
Son dönemde, testlerde son aşamaya gelmiş ilaçların yarısının plasebo ilaçlarından ayırt edilemediği için üretimine son verildiği tahmin ediliyor. Her iki ilacı da deneyen hastalar aradaki farkı ayırt edemiyor. O halde gerçek ilacı, sizin gerçek olduğunu düşündüğünüz olandan daha değerli kılan ne?

Plaseboların işe yaraması için hastaların illa ki buna inanması gerekmediğinin fark edilmesi, son zamanlarda bu konudaki en büyük gelişmelerden biri oldu. 2017 yılında, Oxford Üniversitesi'nden klinik epidemiyoloji profesörü Dr Jeremy Howick'in yürüttüğü ve 260 kişinin katıldığı bir araştırma, plasebo olduğu bilinen ilaçların gerçek ilaç niyetine satılan plasebolar kadar etkili olduğunu ortaya çıkardı.

Bir çalışmada, bel ağrısı çeken hastalara plasebo ilaç verildi ve (hastalar plasebo aldıklarının bilincindelerdi) ağrılarının hızla azaldığı gözlemlendi. Başka araştırmalarda ise plaseboların irritabl bağırsak sendromu, depresyon, ve dikkat eksikliği hiperaktivitesi rahatsızlığının semptomlarını azaltabildiği bulundu.

Bu konu üzerine *Doctor You* adlı bir kitap yazan Howick, bunu 'embodied cognition'a (vücut bulmuş bilinç) bağlıyor. Kısaca anlatmak gerekirse, tek başına iyileşme beklentisi bile, vücuda semptomları azaltmaya yardım edecek kimyasalların salgılanması uyarısını veriyor. Bunu, beyninizin bir uyarıcı sayesinde (örneğin bir takviye alımı) ödül beklentisi içine girdiği (enerjik ve dikkatli olmak gibi) Pavlov'un şartlanma psikolojisi gibi düşünebilirsiniz.

Bu teoriyi kendimiz test etmek ve plaseboların yorgun, aşırı gergin ancak bunlar dışında sağlıklı olan bireyler için herhangi bir faydası olup olmadığını öğrenmek için kendi test protokollerimizi uygulamaya karar verdik. Üç editörümüz, iki hafta boyunca her gün bir hap aldı. İlki, bilinçli olarak kreatin, ginseng ve B vitaminlerinden oluşan bir enerji kokteyli aldı. İkincisi, yine ne olduğunu bilerek draje plasebo ilacı aldı. Üçüncüsü ise aynı plasebo drajeyi, canlılık veren bir vitamin deposu sanarak kullandı. Sonuçları kaydettik ve Howick'ten plaseboların bizim için nasıl çalıştığını anlatmasını rica ettik.



BAZILARI PLASEBOLARIN HER DERDE DEVA OLDUĞUNA INANIYOR

%84

Plaseboların etik olarak kabul edilebilir olduğunu düşünen doktorların oranı

01

GERÇEK ENERJİ TAKVİYESİ KULLANAN

David Morton - 34
Men's Health Yazı İşleri Müdürü
İlaç – Gerçek vitamin takviyesi

Yorucu bir antrenman programı, hareketli bir aile hayatı ve zor bir işi olan David, performansını artıracak her türlü takviyeyi kullanabilirdi. Kullandığı haplar ona gereken bu canlılığı sağladı.

"Bir süredir normalden daha fazla çalışıyorum. Primal 9'1 uygulayarak, haftada 5 gün olmak üzere günde 1 saat kuvvet antrenmanları, kardiyo ve kondisyon çalışmaları yapıyorum. Ayrıca çoğu sabah saat 5'te, 2 yaşındaki çocuğumla beraber uyanıyorum. Kısacası sürekli hareket halindeyim. Bu yüzden enerji verecek bir takviye alma fikri bana çok cazip geldi ve bence gerçekten de yardımcı oldu. Spor salonundaki aktivitelerim sırasında daha enerjik hissetmesem de işimin başındayken daha az yorgun hissediyorum ve pilim saat 4'te bitmiyor.

Son zamanlarda 3-4 gece uyuyamadığım oldu, ama bu muhtemelen daha az melatonin salgılamak için daha az karbonhidrat içeren bir diyete geçmemden kaynaklanıyor.

İlaçlarımın 'gerçek' olduğunu bildiğim için bence bunun biraz psikosomatik yönü de var; gerçek olduğunu biliyorum ve bu nedenle işe yaramalarını bekliyorum. Beslenme düzenimin biraz kısıtlayıcı olduğunu da düşünürsek - kalori açığı olan - hapların, beni dinç tutması için aldığım kafein ve şekerin yerini doldurduğunu söyleyebilirim.

Takviyelerin etkilerini hissettiğimi söyleyebiliriz. Normal beslenme düzeninde olsaydım ve bu kadar yorucu antrenman yapmasaydım çok faydalı olduklarını düşünmeyebilirdim. Doğuştan gelen sınırsız bir enerjim olmadığı için, enerji açığımı kapattılar ve ihtiyacım olanı aldım."

David'in puanı: 7/10

02

FARKINDA OLMADAN DRAJE PLASEBO KULLANAN

Ben Hobson - 35
Runner's World Dijital Editörü
İlaç – Draje plasebo kapsülleri

Geçirdiği bir hastalıktan sonra antrenmanlarına geri dönen Ben, enerji takviyelerinin yardımıyla kendini kardiyoya adamaya karar verdi. Ancak aldığı takviyelerin plasebo olduğundan bihaberdi.

"Son zamanlarda spor salonunda çok vakit geçiriyorum ve bu yüzden koşu ve ağırlık antrenmanlarından önce mutlaka bir takviye hapı alıyordum. Bu zamana kadar aldığım çoğu takviye, yüzümün yanmasına ve karıncalanmasına neden olan beta-alanin denilen bir madde içeriyordu. Bu sefer de öyle olacağını düşündüm. Fakat bu seferki haplar bir sorun yaratmadı. Bana bir enerji dalgasından ziyade daha iyi bir odaklanma gücü sağladı. Gerçekten de yardım etti ama kafeinin etkisi gibi değildi.

Bazı günler ofise tükenmiş olarak geliyordum. Takviye almak bana kendimi daha iyi hissettiriyordu. Hatta bazen antrenmanlarımı daha rahat çıkarmamı sağlıyordu. Bunun nedeni hastalandıktan sonra antrenmanlara geri dönmemdi muhtemelen; formumu kaybetmiştim. Bu deney motive olmama yardımcı oldu. Takviyemi aldıktan yarım saat kadar sonra gym'e gidiyordum. Takviye aldıktan sonra spor yapmamak onları boşa harcamak olurdu.

Bir iki kere takviyeleri almayı unuttuğum da oldu. İlginç ama o günlerde diğer antrenmanlarımla eşit olması için kendimi sadece biraz daha zorladım. Ama genelde her zamanki ritmimde antrenman yaptım. Takviyeleri, zor seansların üstesinden gelmekten ziyade düzenli olarak yaptığım antrenmanları kolaylaştırması için alıyordum.

Neticede, arada o kadar büyük bir fark yoktu. Ara ara yardımcı oluyordu, ama daha güçlü takviyeler kullandığım da olmuştu."

Ben'in puanı: 5/10

02

BİLİNÇLİ PLASEBO KULLANICISI

Ted Lane – 27
Men's Health Danışman Editörü
İlaç – Draje plasebo kapsülleri

Yoğun iş yükü, antrenmanları Ted'in yapılacaklar listesinin en altına sürükledi. Ted de ilaç takvimini ağırlık odasına geri döneceği zamanlara göre ayarladı.

"Bu hapların plasebo olduğunu biliyordum. Ancak onları kullanmak için - enerjimi artırmak gibi - belirli bir amacımın olması, işleri ilginç hale getirdi. Sürekli olarak bir şeyler hissettirmesi gerektiğini düşündüğümden, bir nevi işe yaramış oldu.

Bu deneyi bilerek yeniden egzersize başlama zamanıma denk getirdim. Öncesinde o kadar meşguldüm ki ofise çok erken gelirdim ve öğle yemeğimi bile ofiste yerdim. Ne kadar antrenman ekersem o kadar uyuşuk oluyordum. Motivasyonumu giderek kaybediyordum. Düşük enerji seviyem hep aklımdaydı. Bu deney, masa başından uzaklaşmam için ekstra bir teşvik oldu.

Her ne kadar sahte olduklarını bilsem de, hapların işe yaramayacağı gerçeğini tamamen anlayamadım. İşin tuhaf kısmı da bu zaten. Onların sahte olduğunu bilmek benim için hiç fark yaratmadı. Hapları aldığım her seferde, 'Bu bir enerji verici takviye' diye düşünüyordum. Ayrıca, spordan hemen önce alınan, hızlı etkili takviyelerin aksine daha önce hiç yavaş etki eden enerji verici haplardan kullanmamıştım. Bu yüzden nasıl hissetmem gerektiği konusunda bir referans noktam da yoktu.

Hapların etkisini en çok sporda hissediyordum. Onları kullandıktan sonra kendimi normalde yaptığımdan biraz daha fazla zorladım. Antrenmandan sonra ofise döndüğümde de daha çok enerjim kalıyordu. Başka bir şeyi gözüm görmeyecek kadar olmasa da koca bir doz kafein almışçasına odaklanabiliyordum.

Eskiye kıyasla şimdi kendimi çok daha iyi hissediyorum. Bu ekstra antrenmanlardan mı yoksa haplardan mı bilmem ama işe yaradığı kesin."
Ted'in puanı: 6/10

KENDİ KENDİNİ İYİLEŞTİRME TEPKİSİ SANDIĞINIZDAN DAHA GÜÇLÜ OLABİLİR

İnanç Üzerine Bir Makale

Deneyimiz gösteriyor ki günlük alınan bir plasebo hapı boş bir vaatten daha fazlasını veriyor. Araştırmacı Dr Jeremy Howick, yeni inanç sisteminden nasıl faydalanabileceğinizi açıklıyor.

Ben'in durumunda, egzersizin getirdiği doğal mutluluğa ve şevke ilaveten bir şey hissetmemiş olması çok muhtemel ve bu kesinlikle kötü bir şey değil. Ted hakkında ilginç olan şey ise, plaseboları bilinçli olarak almasına rağmen işe yaramayacaklarını algılayamamış olması. Bunun sonucunda da gerçekten faydasını gördü.

Bu sonuçlar, şartlanmanın bir etkisi olabilir. Pavlov'un köpeklerinin zili duyduklarında etrafta yemek olmasa bile ağızlarının sulanması gibi, vücudumuzun da bir şey yuttuğumuz zaman belli bir tepki vermesi muhte-

% 10

Plasebo kullanımıyla depresyon ve anksiyetenin azalma oranı

mel - yuttuğumuz şeylerin plasebo olduğunu bilsek bile. Muhtemelen Ted'in vücudu da etkisiz olduğunu bilmesine rağmen hap yutma eylemine bir reaksiyon gösterdi.

En ilginç olanı ise David'in tepkisiydi. Gerçek vitamin takviyesi alan tek kişi olduğundan, vitaminlerin plasebolardan daha güçlü bir etki gösterip göstermediğini söylemek zor. Kendisi durumun psikosomatik bir yönü olabileceğinden bahsetti ve bu konuda haklı olabilir. Ben sadece David'in aldıkları gibi, ginseng bakımından zengin enerji modülatörlerinin bir plasebodan daha iyi çalıştığını gösteren deneylerden haberdarım. Bazı takviyelerin etkileri henüz kanıtlanmış değil. Ancak işe yaradıklarına inanıyorsanız, genellikle yarayacaklardır.

Bu durum ayrıca 'nosebo' etkisi denilen ve negatif olduğuna inandığımız bir sorunu ortaya çıkarıyor. Eğer her gün düzenli bir şekilde takviye alıyorsanız ve bir gün takviyeleriniz tükenirse, olumsuz bir beklenti içine giriyorsunuz: "Sihirli ilaçlarım olmadan iyi bir egzersiz yapamam." Bu yüzden plasebonun yararlarını iki taraftan da değerlendirmek gerekiyor.

Plaseboların birçok insanın kafasında soru işareti oluşturması, insanların vücudun zihin tarafından nasıl tedavi edilebileceğini anlayamamasından kaynaklanıyor. Kimileri buna 'sadece psikolojik' diyerek itiraz ederken, kimileri de X-ray'de görülebilen her şeyin fizyolojik olduğunu söylüyor. Bu da bizi plaseboların her şeyi tedavi edemeyeceğine inandırıyor. Bu düşünce biçimi aslında oldukça yanlış. Hiçbir şey 'sadece kafanızda' değildir. Zihniniz ve vücudunuz o kadar iç içedir ki ayrı ayrı düşünülemezler. Tam olarak da bu yüzden, plasebo sırt, diz ve omuz ameliyatları 'gerçek' ameliyatlar kadar etkili görünüyor.

Turin Üniversitesi'nden fizyoloji ve sinir bilimi profesörü Fabrizio Bendetti, 'plasebo etkisi' ifadesi yerine 'plasebo tepkisi' ifadesini kullanıyor. Ayrıca etkisiz ilaçların, vücudun içsel sağlık sistemi - yani doğal iyileştirici mekanizmaları - için bir katalizör görevi gördüğünün de altını çiziyor. On yıldan fazla süren bir araştırmanın ardından Bendetti, plasebo tepkisini oluşturan biyokimyasal reaksiyonların haritasını çıkardığını iddia ediyor. Bendetti'ye göre beyin, stres gibi etkenler altında sadece ağrıyı azaltan değil nabzı ve solunumu da düzenleyen, kendi ağrı kesicisini üretiyor. Bu olay, bilinçli plasebo kullanımıyla da tetiklenebiliyor. Bendetti bu sürecin modu yükseltebileceğine, zihinsel yetenekleri geliştirebileceğine, uykusuzluğu azaltabileceğine, kortizol gibi stresle alakalı hormonların üretimini kısıtlayacağına ve sindirim bozukluklarına yardımcı olacağına inanıyor.

Plasebo tepkisinden yararlanabilmek için illa ki gidip bir 'hap' almanız gerekmiyor. "Harika bir antrenman yapacağım", "Çok enerjik hissediyorum" gibi pozitif bir içsel konuşma bile aynı etkiyi yaratabiliyor. Meditasyon ve farkındalık gibi birçok zihin-beden tekniği de rahatlama tepkisini teşvik etmek için yardımcı olabilir. Ciddi şekilde antrenman yapanlar da vücudun kendini en iyi stressiz ve rahatlamış zamanlarda yenilediğini unutmamalılar.

Görünüşe göre zihnin, beden üzerinde çoğu inanışın aksine çok büyük bir etkisi var. İlaçlarla veya ilaçsız, bu durumdan yararlanmaya çalışmak çok büyük değişimlere yol açabilir.

YENİ NESİL GIDA TAKVİYELERİ

Bilim ve teknoloji ilerledikçe, sağlığımızı korumak ya da antrenman performansımızı artırmak için aldığımız takviyeler de gelişiyor. Dünyada çok az yerde uygulanan bir yöntemle bu konuya yepyeni bir perspektif getiren, *Dr. Amino Asit* kitabının yazarı Dr. Aydın Duygu ile amino asitlerle ilgili her şeyi konuştuk.

Sağlıklı beslenme ve yaşam konusunda son yıllarda ciddi bir bilinçlenme olduğu doğru. Aydın Duygu buna katılsa da dengeli ve doğru beslenme teriminin aslında havada kaldığını düşünüyor: "Örneğin, sebze ağırlıklı beslenen kişi de ketojenik diyet uygulayan kişi de daha sağlıklı beslendiğini düşünüyor. Her ikisi de haklı olabilir ama hangisinin haklı olup olmadığının bir ayrımı, bir değerlendirme yöntemi olmalı. Aslında kanımızda besinlere ilişkin değerler mevcut ama ülkemizde bu verileri analiz etme ve yorumlayabilme kısmı eksik kalmış durumda. Ben de İstanbul'daki kliniğimde bu boşluğu doldurmaya çalışıyorum; sporcuların beslenmesi ve sağlığıyla ilgilenirken, obeziteden cinsel sağlık sorunlarına, diyabetten depresyona ve kanser hastalarının des-

tek tedavilerine kadar pek çok konuda takviyeler ve amino asitler üzerinde çalışıyorum. Çalışmalarımın en önemli özelliği, kan tahlili yöntemiyle sağlığımız için zorunlu mikro-besinlerin analizinin yapılması ve eksiklerin tamamen kişiye özel olarak reçetelendirilip kişiye özel olarak üretilmesi." Dr. Aydın Duygu birçok sporcuyla da çalışıyor. Sporcuların kan ve idrar değerlerine bakılıyor, eksiklikleri belirleniyor ve buna göre sporcuya özel supplement (takviye) üretiliyor. Her sporcunun ihtiyaç duyduğu amino asit, vitamin ve mineral türleri farklı olduğu gibi miktarları da değişkenlik gösteriyor. Çünkü herkesin yaşam tarzı, genetiği ve biyokimyası farklı. Bu yüzden herkesin aynı formülde bir ürün kullanması, kişinin elde edeceği faydayı şansa bırakmak oluyor. Dr. Aydın Duygu'nun protokolünde, tabir yerindeyse herkes için ayrı bir gömlek dikiliyor.

AMİNO ASİT ANALİZLERİ

Dr. Aydın Duygu, bu sürecin temelini neden amino asit analizlerinin oluşturduğunu şöyle açıklıyor: "Bu analiz sadece amino asit seviyelerini değil, hangi vitamin ve mineral ihtiyacının arttığını da ortaya koyar. Hatta probiyotik ihtiyacınızı da yansıtır. Buna ek olarak B12, folik asit, D vitamini, magnezyum, iyot, demir gibi mineralleri de ihtiyaca göre inceliyoruz. B12 ve folik asit miktarları rutin analizlerle incelenip, gerekli takviyeler reçete edilebiliyor. B1, B2, B3 vitaminleri ise rutinde hiç ölçülmezken birçok takviyede yine de yer alıyorlar. Bu nedenle amino asit analizleri, hangi vitamine ve minerale ihtiyaç olduğunu göstermede yardımcı oluyor."

> Günümüzde vitamin, mineral ve türlü desteklerin giderek artan kullanımı herhangi bir analize dayalı olmayıp, tamamen gelişigüzeldir. Ancak standart olarak hazırlanan bu besin destekleri kimileri için az, kimileri için fazladır, yani kişinin tam olarak ihtiyaç duyduğu miktarda değildir. Çünkü herkesin genetiği, biyokimyası, beslenme ve yaşam tarzı birbirinden farklıdır.

Vücudumuzdaki tüm fonksiyonları genler yönetiyor. Genleri oluşturan DNA ise yalnızca 20 amino asidi kullanarak çalışıyor. Aydın Duygu'ya göre işte tam da bu yüzden sağlığımızın en temelinde amino asitler yer alıyor: "Vücudumuzdaki her bir hücrenin nasıl çalışacağı ve ne görev yapacağı, çekirdeğinde yer alan genler tarafından belirlenmiştir. Yani hücre, geninde ne yazıyorsa ona göre davranır. Genler ise tüm canlılarda işlevini amino asitleri kullanarak yerine getirir. Daha da ilginci, genler tüm canlılarda aynı olan 20 amino asidi kullanarak milyonlarca farklı protein üretir. Yani tüm protein çeşitleri, sadece 20 adet amino asitle yazılır. Tıpkı harflerle yüzbinlerce farklı kelimenin yazılabilmesi gibi.

Protein denince aklımıza sadece kaslarımız gelmesin. Vücudumuzdaki tüm enzimler, hormonlar, kolajenler, immün sistem hücreleri, kan, serotonin, dopamin ve adrenalin gibi ruh halimize etki eden kimyasallar ve neredeyse aklınıza gelen tüm sistemler amino asitlerden oluşur. Tek bir amino asit bile eksik olsa, protein yapımı bozulur. Bu yüzden amino asit seviyelerindeki değişimler hem beslenmeye hem de hastalıklara ilişkin önemli bilgiler verir.

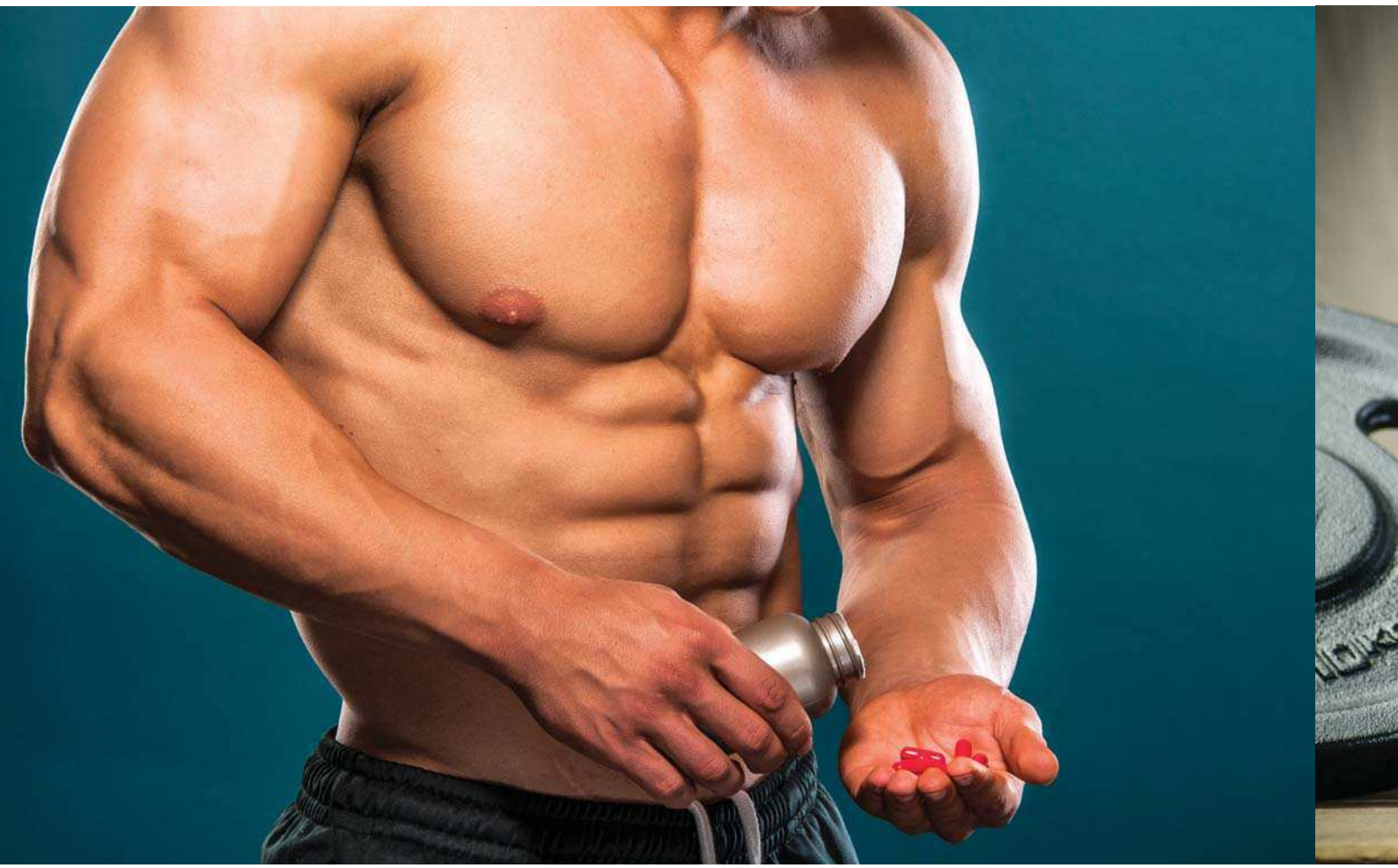
Başta şeker hastalığı, obezite, kalp damar hastalıkları, tiroit hastalıkları, kanser, depresyon ve kronik yorgunluk olmak üzere, tüm hastalıklarda amino asit seviyelerinde değişimler görülür."

Dolayısıyla bu test, aynı zamanda ileride görülmesi muhtemel sağlık sorunları ve henüz bulgu vermemiş hastalıklar için de bir erken alarm sistemi olarak çalışabiliyor. Örneğin, düzenli spor yapan ve rutin kontrollerini yaptıran bir sporcuda insülin direncine veya damar sertliğine dair hiçbir belirti yokken, amino asitler hastalık oluşmadan neredeyse 10 yıl önce önemli sinyaller veriyor. Aynı durum, depresyon ve kronik yorgunluk gibi psikolojik sorunlar için de geçerli. Örneğin prolin, glisin veya lösin amino asitlerinin düşük seyretmesi, kişinin antrenman yaptığı halde kaslarının neden yeterli seviyede gelişmediğini ortaya koyuyor ya da kas eklem sorunları açısından risk altında olduğunu gösterebiliyor.

Amino asitlerin vücudumuz için ne kadar önemli olduğunu işin kitabını yazmış birinden öğrendik. Peki bu amino asitleri vücudumuz nasıl ediniyor? Tabii ki gıdalardan. Dr. Aydın Duygu: "Aslında aldığımız her gıda bir başka canlı olduğu için bize amino asit kazandırır. Her gıdanın kazandıracağı amino asit türü ve miktarı farklıdır. Hayvansal gıdalar amino asitler açısından çok zenginken, bitkiler amino asitleri yeterli oranda kazandıramaz." diyor.

İDEAL BESLENME

Her tür gıda farklı oranda ve farklı çeşitte amino asit içeriyor. Aydın Duygu, hayvansal gıdaların vücudun üretemediği amino asitleri yeterli oranda içerdiğine, ancak bitkisel gıdalarda bu oranın daha düşük olduğuna dikkat çekiyor: "Mercimek ve fasulye yüksek oranda protein içermesine rağmen içeriğindeki amino asit dengesi ihtiyaç duyduklarımız açısından yetersizdir. Bu nedenle başka gıdalara ek olarak yenilmesi gerekir ki eksikler tamamlansın. Amino asit açısından en ideal beslenme yöntemi, hayvansal gıdalarla bitkisel gıdaları birlikte tüketmektir. Her bir protein farklı amino asitleri farklı oranlarda içerdiği için, hiçbir gıda uzun süreli olarak tek başına alındığında vücuda dengeli amino asit desteği veremez. Bitkisel protein kaynaklarının hiçbiri tam protein değildir. Baklagiller ve tohum gibi bitkisel gıdalar protein bakımından zengindir ama amino asitler açısından eksikleri vardır." Bu yetersizliği küçümsemeyin. Kronik yorgunluk, uyku sorunları, metabolizmada problemler, sindirim problemleri, saç ve tırnaklarda zayıflık, enerji azalması, dikkat dağınıklığı, cinsel sağlık sorunları (infertilite, libido azalması, erken veya geç boşalma), sinirlilik, obezite, depresyon



veya ajitasyon gibi birçok problemin kaynağında bu eksiklikler yatabiliyor.

AMİNO ASİT EKSİKLİĞİ

▶ Vücudumuz her amino asiti kendi başına üretemiyor. Dolayısıyla üretemediklerimizi gıdalardan almamız şart. Ancak artmış ihtiyaç, yetersiz beslenme veya emilim sorunu olduğu bir durumda, esansiyel maddelerin eksikliği oluşabiliyor. Aydın Duygu, "Dengeli olmayan veya düşük proteinli beslenmenin, bağırsak emiliminin bozulmasının, anti-asit gibi mide ilaçlarının, antibiyotik vb. ilaçların kullanımının, vitamin ve mineral dengesizliğinin, fiziksel ve duygusal stresin arttığı her durumda amino asitler eksilir veya dengeleri değişir" diyor ve ekliyor: "Öte yandan, amino asitler bağırsaklardan emilir ve metabolizma sürecinde birbirleriyle sürekli etkileşim halindedir. Son dönemlerde artan bir sıklıkla kullanılan amino asitler de başka amino asitlerin eksilmesine sebep olmaktadır. Örneğin, arjinin yüksek dozda alındığında lizin eksilir. BCAA amino asitler uzun süreli alındığında ise triptofan ve tirozin seviyeleri etkilenir."

TAKVİYE KULLANIMINDAKİ ARTIŞ

▶ Günümüzde kendisine daha çok bakan insanların daha iyi ve hızlı sonuç alma kaygısı artmış durumda. 2016 yılında yayınlanan *Trends in Dieatary Supplements Among Adults* isimli bir araştırma, ABD'de her iki kişiden birinin herhangi bir besin takviyesi kullandığını ortaya çıkardı. Bu oranın fitness tutkunları arasında çok daha yüksek olduğunu tahmin etmek zor değil. Dr. Aydın Duygu'ya göre bunun farklı nedenleri var: "Sağlık uzmanlarının 'Sağlıklı beslenin gerisi önemli değil' demesi pratikte gıda takviyelerine olan ilgiyi azaltmıyor. Çünkü sağlıklı beslenmenin tanımı maalesef farklı akımlarca farklı yorumlanıyor. Ketojenik beslenmeden vegana, paleo diyetinden gaps diyetine kadar birçok farklı akımla beslenilmesi ve aslında her bir akımın farklı bir besin grubunu açıkta bırakması nedeniyle, bu açığı takviyelerle kapama zorunluluğu doğuyor. Yani gıda takviyelerinin artmasındaki en önemli sebeplerden biri, yeni akım beslenme şekilleridir diyebiliriz. Vejetaryen ve veganlar dışarıdan protein, amino asit ve B12 desteğine ihtiyaç duyarken, ketojenik beslenenler ise lif ve başta C vitamini olmak üzere pek çok vitamini gıda takviyesiyle almak zorunda kalıyor. Fitness yapan bireylerin başlıca amacı ise mevcut beslenmenin dışında daha fazla ve daha hızlı kas kazanmak. Daha fazla yemekle daha fazla kas olmadığını gördükleri için takviyelere bel bağlıyorlar. Tabii ki pazarlama aktiviteleri ve etkili reklamlar tüm bu süreci daha da arttırıyor. Ancak takviyelerin bazı durumlarda önemli rol oynadıkları da bir gerçek. Biraz önce bahsettiğim gibi, eğer kişi tek yönlü bir beslenme modelini seçmiş, yani bir besin grubunu tamamen terk etmişse (örneğin karbonhidratı veya hayvansal gıdaları), bu durumda vücudu için zaruri birçok madde eksik kalacaktır. Ayrıca her gıdadan tüketildiği halde bile takviye gıdaya ihtiyaç duyulabilir. İnsan niçin beslenir sorusunun cevabı, aslında takviye gerekir mi sorusunun en net gerekçesidir.

İnsan, sanılanın aksine enerji için değil, yaşaması için gerekli olan ancak üretemediği maddeleri toplamak için beslenir. Gıdalardan alınması zorunlu maddelerin de beslenme şartlarına, fiziksel ve zihinsel aktiviteye göre vücuda eksik veya fazla geleceği zamanlar olur. Herhangi bir esansiyel madde eksildiğinde, gıda takviyesiyle yerine konulması önemlidir."

Kısacası, sedanter insanların gıda takviyesi kullanması için vücutta belli bir eksiklik olduğu saptanmış olmalı. Ancak düzenli spor yapan ve kendini zorlayanlar için esansiyel maddelerin herhangi bir eksiklik olmadan kullanılmasında bir sakınca yok. Çünkü vücutlarının ihtiyacı artacağından, fazladan alınanlar da kullanılacaktır. Aydın Duygu, bu durumun sadece vitamin ve amino asitler için geçerli olduğunun ve minerallerin esansiyel diye gereğinden fazla kullanılmaması gerektiğinin altını çiziyor. Çünkü konu mineraller olduğunda toksik doza erişmek çok daha kolay.

FITNESS VE AMİNO ASİTLER

▶ *Men's Health* olarak bizi en çok ilgilendiren kısma, biz spor yapan erkekler için amino asitlerin önemine gelelim. Kilo kontrolü, kas kütlesini büyütmek, güçlenmek ve metabolik durumun iyileşmesini sağlamak konusunda amino asitler anah-

20 AMİNO ASİTTEN GIDALARLA HER GÜN ALMAK ZORUNDA OLDUĞUMUZ 9 AMİNO ASİT:

Histidin	İzolösin	Triptofan
Lösin	Lizin	Metiyonin
Valin	Fenilalanin	Treonin

YİNE GIDALARDAN ALINAN ANCAK METABOLİZMA İÇERİSİNDE İNSAN VÜCUDUNUN DA ÜRETEBİLDİĞİ 11 AMİNO ASİT:

Arjinin	Sistein	Asparajin
Glutamin	Glisin	Glutamik Asit
Prolin	Serin	Aspartik Asit
Tirozin	Alanin	

tar bir görev görüyor. Ayrıca amino asitler antrenman sonrası vücudun toparlanma sürecinde de yine başrolde. Dr. Aydın Duygu'ya göre kas kitlesini artırmak için iki önemli unsur var: Direnç egzersizleri ve yeteri kadar amino asitlerin mevcut olması. Ancak ne kadar çok protein o kadar çok kas gibi bir durum söz konusu değil. Proteinin miktarından çok içeriği önemli, yani içinde ne miktarda ne amino asit bulunduğu.

KRİTİK İKİLİ BELLİ

▶ Konu kas gelişimi olduğunda, 20 amino asitten iki tanesi ön plana çıkıyor: lösin ve arjinin.

Lösinin tek başına alınması kas protein sentezini uyarmakla beraber, Aydın Duygu, protein sentezlenebilmesi için diğer amino asitlerin de yeteri kadar alınmış olması gerektiğinin altını çiziyor. Ayrıca birçok çalışma da esansiyel amino asitlerin günlük kullanım miktarı için 6 gramın yeterli olduğunu belirtiyor.

WHEY PROTEİN

▶ Spor salonu müdavimlerinin en çok kullandığı takviye tartışmasız whey protein. Peki bu takviyenin amino asit dengesine nasıl bir etkisi var? Dr. Amino Asit cevaplıyor: "Whey proteini, kazein veya soya proteini fark etmeksizin, her türlü protein bir amino asit zincirinden oluşur. Whey proteinini oluşturan amino asitlerin % 40'ı esansiyel, geriye kalanı esansiyel olmayan amino asitlerden meydana gelir. Tüm proteinler ister gıda olarak ister takviye olarak alınmış olsun, mide ve bağırsaklarda önce tek tek amino asitlere parçalanmak ve bu şekilde bağırsaktan emilmek zorundadır. Yani et de yeseniz, whey proteini de almış olsanız, bu içeriğin kullanılabilmesi için sindirim süreçlerine tabi olması gerekiyor. Bu nedenle, hangi amino asidin ne oranda sindirilip emileceğini tam olarak bilmek imkânsız. Öte yandan, whey proteininin içerdiği %40'lık esansiyel amino asitler oldukça kaliteli ve dengelidir. Kişi, protein ihtiyacını gıdalardan karşılayamıyorsa whey protein iyi bir destekleyici olacaktır. Ancak whey, nihayetinde yüksek protein içerikli bir gıdadır. Yani gerekli amino asitlerle birlikte esansiyel olmayanları ve aynı zamanda yağ, karbonhidrat ve kolesterol de içerir. Bu da ciddi bir kalori yükü doğurur. Aşağıdaki tabloda, kas kütlesini uyarmak için gereken esansiyel amino asitleri almak üzere et, whey proteini veya serbest esansiyel amino asit kullanıldığında kazanılan kalori karşılaştırması yapılmıştır."

> Bilinçsiz takviye kullanımı başlangıçta zararsız gibi görünse de toksik etkisi çok uzun sürede ortaya çıkabiliyor. Uzun süreli yanlış kullanımlar ise özellikle karaciğer hastalıklarına yol açıyor. Dolayısıyla tüm spor yapanlara, önce gerçekten herhangi bir takviyeye ihtiyaçları olup olmadığını öğrenmelerini tavsiye ediyorum. Bunu öğrenmenin en pratik yolu ise amino asit analizi."

AMİNO ASİT KAYNAKLARININ KARŞILAŞTIRMASI

KAYNAK	MİKTARI	İÇERDİĞİ PROTEİN MİKTARI	İÇERDİĞİ EAA MİKTARI	VERDİĞİ ENERJİ
YAĞSIZ BİFTEK	100 G	27,5 G	**10 G**	147- 250 KCAL
WHEY PROTEİN	30 G	25 G	**11 G**	120-256 KCAL
ESANSİYEL AMİNO ASİT (EAA)	10 G	10 G	**10 G**	40 KCAL

Dr. Amino Asit kitabından alınmıştır (alttaki tablo)

Daha Güçlü Daha Fit!

- Hedef: Dümdüz Karın
- Egzersiz Arkadaşınla Forma Gir
- Hem Bedenini Hem Zihnini Güçlendir

Women'sHealth

Mart Sayısı Bayilerde!

Yağsız Kütle Bilimi

Yağlardan ebediyen kurtulmak için sert değil, akıllıca çalışmalısınız. Aşağıdaki antrenman programıyla tüm kas gruplarınızı çeşitli düzlemlerde çalıştırın ve doğru biyomekanikle sayısız kalori yakın. Yazı: Uğur Mutlu

SÜPERSET IA

01 BENT-OVER BARBELL ROW

12 TEKRARDAN 4 TUR

Nabzınızı yağ yakmanızı sağlayacak değerlere yükseltebilmek için sırt, arka omuz ve biceps kaslarınızı çalıştıran bu bileşik üst vücut hareketiyle başlayın. Kollarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açarak halteri üstten tutuşla kavrayın. Dizlerinizi bükerek öne doğru eğilin. Sırtınızı düz tutun (A). Halteri kolunuzun uzunluğunda sarkıtın. Ardından halteri karnınızın alt bölümüne doğru çekin (B). Bu şekilde bir an durakladıktan sonra kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün.

02 REVERSE DUMBBELL LUNGE

HER BACAK İÇİN 12 TEKRARDAN 4 TUR

Şimdi sıra alt vücudunuzda: Bacaklarınızı ayrı ayrı çalıştırarak setinizin süresini uzatabilir ve yağ yakımını iki katına çıkarabilirsiniz. Ayağa kalkın ve her iki elinize de birer dambıl alın (A). Karın kaslarınızı sıkın ve sağ ayağınızla geriye doğru adım atarak ağırlığınızı sol bacağınıza verin. Her iki dizinizin de 90 derecelik açıyla bükülmesini sağlayın (B). Sol topuğunuzla zemine baskı uygulayarak ayağa kalkın. 20 saniye kadar dinlendikten sonra hareketi diğer bacağınızla tekrar edin.

SÜPERSET IB

03 DUMBBELL PUSH PRESS

12 TEKRARDAN 4 TUR

Çalışmanızın odak noktasını tekrar üst vücuda kaydırmak, yoğunluğu bir üst seviyeye taşıyarak yağ yakımını sürdürmenize yardımcı olur. Her iki elinize de birer dambıl alarak ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Dambılları omuz hizanıza yükseltin (A). Maksimum itiş gücüne sahip olmak için dizlerinizi hafifçe bükün ve ağırlıkları başınızın üzerine doğru kaldırın (B). Dambılları kontrollü bir şekilde alçaltarak başlangıç pozisyonuna dönün.

04 DEADLIFT

12 TEKRARDAN 4 TUR

Tahmin ettiğiniz gibi tekrar alt vücuda dönüş zamanı. En büyük kas gruplarınızın çalıştığı bacak egzersizleri, çok fazla güç gerektirdiği için kalori yakımınızda da artış sağlar. Halterin önünde ayakta durun. Kalçanızı bükerek barı üstten tutuşla kavrayın (A). Sırtınızı düz ve omuzlarınızı sabit tutarak ayağa kalkın (B). Bu şekilde bir saniye durakladıktan sonra ağırlığı alçaltın. İkinci tura başlamadan önce 90 saniye dinlenin.

SICAKLIĞI ARTIR
Kuvvet antrenörü Çağdaş Cemre Kılıç'ın periferik kalp eylemi (PKE) prensibiyle tasarladığı bu istasyon çalışmasıyla **(1A ve 1B)** kan dolaşımınızı hızlandırabilir, metabolizmanızı harekete geçirebilir ve bunu antrenmanı tamamladıktan sonraki 24 saatlik sürece yayabilirsiniz. Antrenman programını pazartesi ve perşembe günleri yapın. Süperset aralarında 20, tur sonlarında ise 90 saniye dinlenin. Dinlenme süreleriniz kısa gibi gözükse de, asıl amacınızın yağ yakmak için çalışmak olduğunu unutmayın.

YÜKSEK ÇÖZÜNÜRLÜKLÜ 6-PACK
PKE yöntemiyle fazlasıyla kalori yaktıktan sonra şimdi de kaslarınızı tüm açılarda güçlendirmeniz gerekiyor. Sadece sagittal eksende çalışılan hareketleri yaparak antrenman programlarınızı kısıtlamamanız gerektiğini söyleyen Kılıç, "Hayatı üç farklı boyutta yaşadığımız için antrenmanlarımızda da aynı anlayışı benimsemeliyiz" diyor. Çok yönlü hareketlerden oluşan bu egzersiz programını **(2A ve 2B)** salı ve cuma günleri yapın. Süperset aralarında 90 saniye dinlenin. Üç boyutlu karın kasları inşa etmek için şimdi işe koyulun.

SÜPERSET 2A

01 LANDMINE THRUSTER
12 TEKRARDAN 4 TUR
Antrenmanlarınızı şenlendirecek bir diğer hareket olan thruster, alt ve üst vücudunuzun yağ yakmak için birlikte çalışmasını sağlar. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Halterin bir ucunu landmine aparatına yerleştirerek diğer ucunu göğüs hizanızda kavrayın. Squat yaparak mümkün olduğunca alçalın (A). Ayağa kalkarak ağırlığı başınızın üzerine doğru kaldırın (B). Hareketi tekrar edin.

02 LATERAL SKATER JUMP
HER YÖN İÇİN 6 TEKRARDAN 4 TUR
Birçok insanın antrenman programında es geçtiği bu egzersiz, içeriğindeki yanal hareketler sayesinde egzersiz sonrasında devam eden yağ yakımı etkisiyle (EPOC) çalışmanın ardındaki 24 saatlik süreçte de kalori yakmayı sürdürmenizi sağlar. Tek ayağınızın üzerinde durarak dizlerinizi hafifçe bükün (A). Zemindeki ayağınızla yana doğru sıçrayarak diğer ayağınızın üzerine düşün (B). Hızlı bir şekilde başladığınız noktaya sıçrayarak harekete devam edin.

SÜPERSET 2B

03 ONE ARM KETTLEBELL SWING
HER KOL İÇİN 10 TEKRARDAN 4 TUR
Hareketin çift kol versiyonunu muhtemelen daha önce yaptınız ancak daha fazla kalori yakabilmek için solo takılmanız lazım. Ayaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açın. Bir elinize kettlebell alarak dizlerinizi hafifçe bükün. Kalçanızı deadlift yapar gibi geriye itin (A). Şimdi ağırlığı omuz hizanıza doğru savurun. Bunu yaparken sırtınızı düz tutun (B). 10 tekrarın ardından tarafları değiştirin.

04 BEARL CRAWL
15 TEKRARDAN 4 TUR
Bearl crawl egzersiziyle 360 derecelik bir çalışma oranına sahip olacak ve çılgınlar gibi yağ yakacaksınız. Ellerinizi ve ayaklarınızı zemine yerleştirin. Ellerinizin omuzlarınızın önünde ve dizlerinizin kalçalarınızın altında olmasını sağlayın. Dizlerinizi yerden kaldırarak öne doğru beş adım atın (A). Ardından beş adım sola (B), son olarak da 5 adım sağa gidin. Bu bir turdur. Ayağa kalktığınızda daha yağsız bir adam olacaksınız.

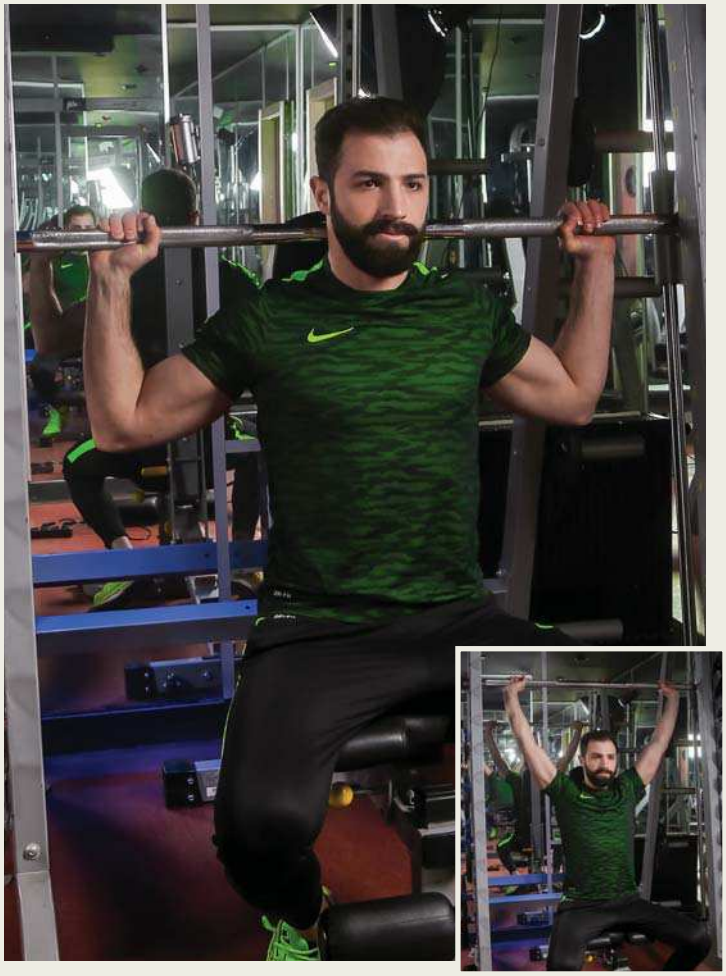
FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Kaya Gibi Omuzlar

Omuz antrenmanlarınızda hâkimiyetin tamamen sizde olmasını istiyorsanız, uzun yıllardır vücut geliştirme kültürünün içinde yer alan emektar makinalardan yardım alabilirsiniz. Altı hareketlik bu omuz antrenmanıyla makinaların gücünü daha iyi anlayacaksınız. Yazı: Uğur Mutlu

Şimdi dambılları bir kenara bırakın ve kendinizi makinalara emanet edin. Zira kaslarınıza hükmetmek istiyorsanız, işin mekaniğini uzmanına bırakmanız gerekebilir. Makinaların yanlış yapılan hareketleri minimum düzeye indirgediğini söyleyen kişisel çalıştırıcı Bekir Erşahin, "Makinalar sayesinde antrenman boyunca kontrolü sağlayabileceğiniz gibi, sakatlık riskini de en aza indirirsiniz. Makinalarda sakatlanma riski serbest ağırlıklara göre çok daha azdır" diyor. Altı hareketlik bu antrenman programını uygulayarak omuz kaslarınızın kısa süre içerisinde daha kuvvetli, büyük ve sağlıklı hale gelmesini sağlayabilirsiniz.

TALİMATLAR Hareketleri belirtilen sıra, set ve tekrar sayılarına göre yapın. Set aralarında 60 saniye dinlenin. Antrenman programını haftada iki ya da üç kez yapın ve çok yüksek ağırlıklarla çalışmayın. Omuz ekleminize çok fazla yük bindirmemek için iki antrenman arasında en az 2 günlük boşluk bırakın.



01 Smith Machine Behind the Neck Press

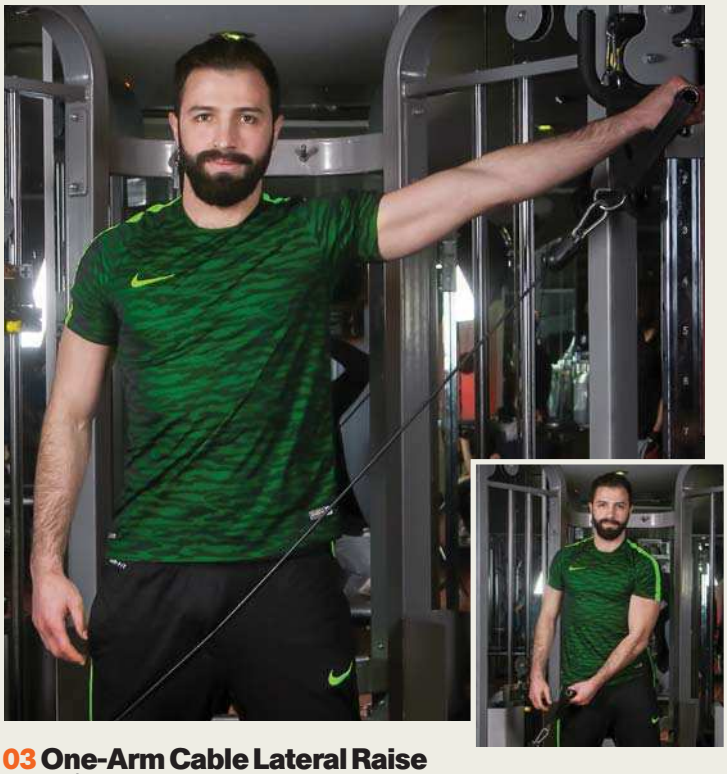
12 Tekrar x 4 Set

Smith machine'in altına yerleştirdiğiniz sehpayı dik açıya ayarlayın. Sehpaya oturarak halteri üstten tutuşla kavrayın. Kollarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açın. Ayaklarınızı zemine yerleştirin ve başınızı hafifçe öne eğin. Dirseklerinizi bükerek halteri başınızın arkasına doğru alçaltın. Halter kulak hizanıza geldikten sonra tekrar yukarıya kaldırarak kollarınızı düzleştirin.

02 Smith Machine Military Press

12 Tekrar x 3 Set

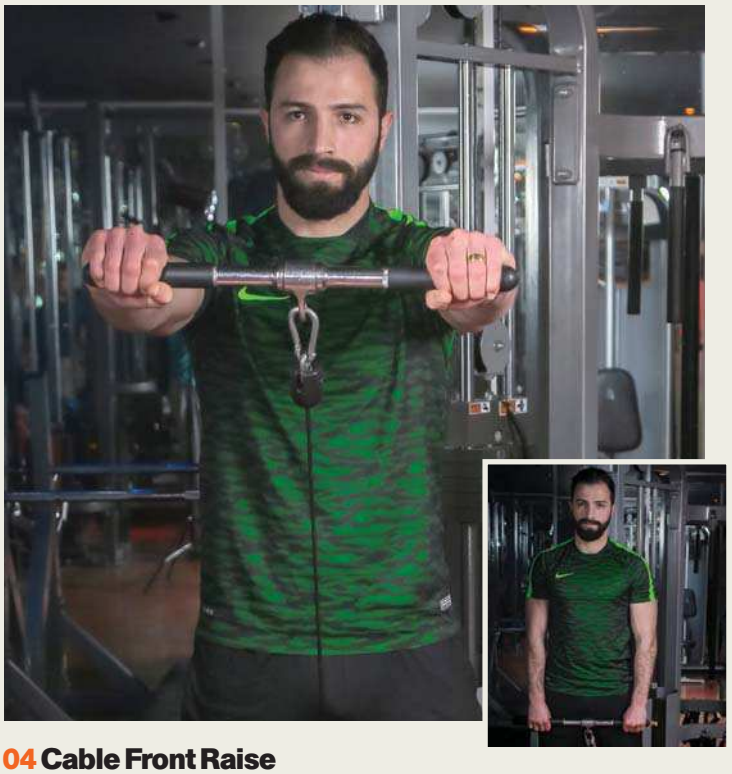
Halteri bir önceki egzersizdeki gibi kavrayarak dik durun. Ayaklarınızı zemine yerleştirdikten sonra halteri yukarıya doğru kaldırın. Halteri bu kez enseniz yerine göğsünüzün üst kısmına indirin. Kollarınızı düzleştirerek halteri yukarıya kaldırın. Bakışlarınızı karşıda tutun.



03 One-Arm Cable Lateral Raise

Her Kol İçin 12 Tekrar x 3 Set

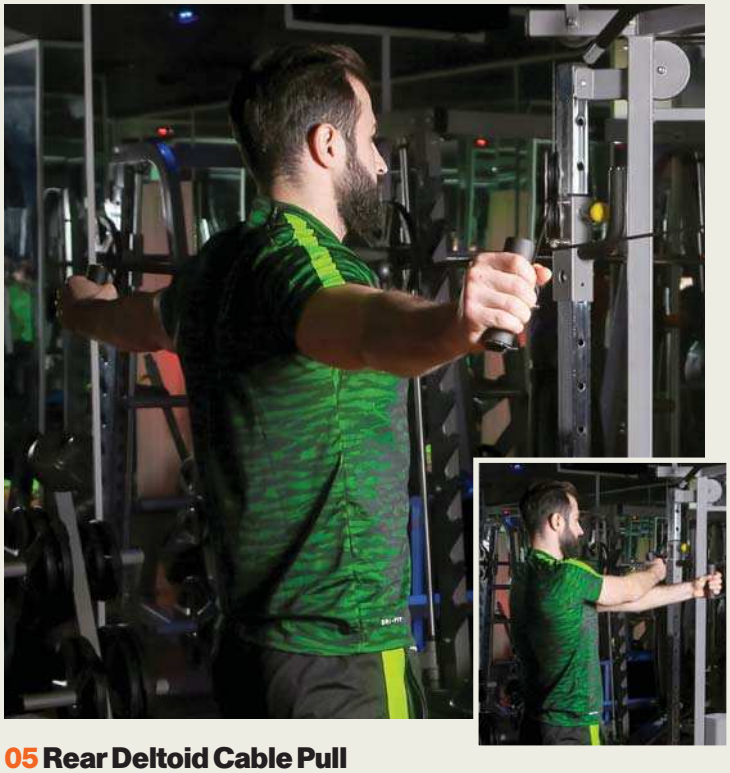
Kablo istasyonunu sağınıza alın. Uygun ağırlığı seçerek makaranın konumunu en alçak seviyeye ayarlayın. Sol elinizle makarayı kavrayarak kasık hizanıza götürün. Sol kolunuzu hafifçe bükün. Şimdi kolunuzu yana doğru kaldırarak başınızın hizasına yükseltin. Başlangıç pozisyonuna dönün. Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra hareketi sağ elinizle tekrar edin.



04 Cable Front Raise

12 Tekrar x 3 Set

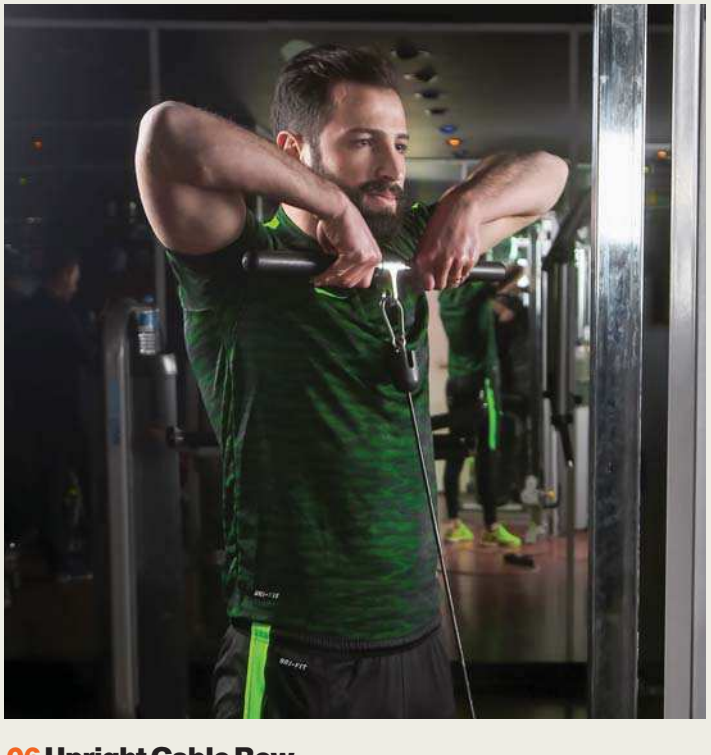
Kablo istasyonunu arkanıza alın. Makarayı en alt seviyeye ayarlayın. Tutacağı bacaklarınızın arasından üstten tutuşla kavrayın. Dik durun ve tutacağı kasık hizanıza getirerek başlangıç pozisyonunuzu alın. Ağırlığı kollarınız düz bir şekilde yukarıya doğru kaldırarak göğüs hizanıza getirin. Ardından kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönerek ilk tekrarı tamamlayın.



05 Rear Deltoid Cable Pull

12 Tekrar x 3 Set

Her iki makarayı da omuz hizanıza gelecek şekilde ayarlayın. İstasyonu karşınıza alın. Solunuzdaki tutacağı sağ, sağınızdaki tutacağı sol elinizle kavrayın. Kollarınızı zemine paralel tutun. Dirseklerinizi hafifçe bükün. Kollarınızı yana doğru açarak kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın. Ardından kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün.



06 Upright Cable Row

12 Tekrar x 3 Set

Makarayı en alt seviyeye alçaltın. Uygun ağırlığı seçerek tutacağı üstten tutuşla kavrayın. Kollarınızı omuz genişliğinde açın. Tutacağı her iki elinizle çenenize doğru çekin. Dirseklerinizin ellerinizden yukarıda olmasını sağlayın. Ardından ağırlığı alçaltarak başlangıç pozisyonuna dönün. Sırtınızı hareket boyunca dik tutun.

Yelek **H&M Studio** ₺179
Tişört **WOOYOUNGMI / Beymen** ₺1.150
Pantolon **H&M Studio** ₺99

BAHARA GİRİŞ

Yeni mevsimde daha etkileyici bir görünümle bakışları üzerinize çekmek için kendinize zarif ve iddialı parçalarla farklı bir stil yaratın.

Fotoğraflar **KEREM ÇOBANLI**
Styling **İREM ARKAN**

Ceket **H&M Studio** ₺369
Gömlek **Dries Van Noten / Beymen** ₺1.395
Pantolon **H&M Studio** ₺149
Terlik **Christian Louboutin** ₺2.895

Yağmurluk **Sealup / Beymen** ₺3.580
Tişört **Adidas** ₺199
Pantolon **Adidas** ₺385

Palto **H.E Mango** ₺200
Gömlek **H&M** ₺149
Pantolon **Ramsey** ₺229
Ayakkabı **Nike** ₺349,90

Trençkot **H&M Studio** ₺449
Kazak **H.E Mango** ₺179,99
Pantolon **H.E Mango** ₺179,99

Saç: BERKE SEREN, Makyaj: AKIN SERT, Fotoğraf Asistanı: BERKİN METİN, Model: PAWEL / DAMAN MANAGEMENT, Mekân: ROOM MATE EMİR HOTEL

Ceket **H.E Mango** ₺459,99
Tişört **Ramsey** ₺229
Pantolon **Damat** ₺249

FARK YARATAN DETAYLAR

İlkbahar sezonuna yepyeni ve etkileyici bir stille merhaba demek için gardırobunuzun jokeri olmaya aday parçalarla tanışın.

Hazırlayan: İrem Arkan, Fotoğraflar: Berkin Metin

MANGO ₺459,99

GÖZLÜK **DSQUARED2** ₺1.080
KAZAK **ACADEMIA** ₺425
KEMER **DSQUARED2** FİYAT HENÜZ BELLİ DEĞİL
PANTOLON **DAMAT** ₺295
AYAKKABI **SANTONI SPORT / BEYMEN** ₺1.995

VALENTINO / BEYMEN FİYAT İSTEK ÜZERİNE

GÖZLÜK **BOSS** ₺1.375
KAZAK **ZARA** ₺99,95
JEAN **BENETTON** ₺199,99
ÇANTA **ALL SAINTS / BEYMEN** ₺745
AYAKKABI **ADIDAS** ₺465

Kış Podyumunda Neler Oldu?

Erkek kış sezonunun öne çıkanları, Milano Moda Haftası'nda görücüye çıktı. 60'ların okul yıllarını andıran süveterler, yüksek bel pantolonlar ve kalın kazaklar, birçok tasarımcının koleksiyonunda yer buldu. Yazı: Zeynep Soylu (@zeynsoylu)

Prada

Sloganınla yürü

Ermenegildo Zegna, karlar altında yürüttüğü modellerinde klasikleşen amblemini kazak ve paltolarında fazlaca büyüterek kullandı. Sezonda hemen hemen her tasarımcının logosunu veya ismini en büyük şekilde vurgulayarak bastığı bir parça bulmak mümkün. Bu trendin bir diğer ayağı ise sloganları ön plana çıkaran sweatshirt ve pantolonlar. Dikkat etmeniz gereken bir öneri, trendi yakalayayım derken aşırıya kaçmamak. Her yerinizden reklam şeridi gibi yazı geçmesi, modayı biraz fazla kaçırmış izlemini yaratmanıza neden olabilir. Aman dikkat!

En eğlenceli podyum

Milano moda haftasının en beğendiğim ve eğlendiğim podyumu şüphesiz Fendi oldu. Defile alanına girdiğimizde karşılaştığımız havaalanı konsepti için her şey düşünülmüştü. Önümüzde dönüp duran bagajlar, modellerin isimlerinin yazdığı panel ve anons sesleriyle atmosfer tam anlamıyla harikaydı. Tasarımlara gelecek olursak, Fendi'nin logosunun bulunduğu ürünler tabii ki bu podyumda da ön plandaydı. En eğlenceli kısım ise bir komedi unsuru olan şemsiye şapkaların tasarımları tamamlamasıydı. Dsquared2, kovboy tarzını önümüzdeki sezon için parıltılarla birleştirmişti. Karışık desenlerle kullanılan taşlar ise göz alıcı oversize kürklerin tamamlayıcısı şeklindeydi. Kadın ve erkek koleksiyonunun bir arada sunulduğu defiledeki en seksi sürpriz, kapanışın Bella Hadid ve Kendall Jenner tarafından yapılması oldu. Etro, geleneksel desenlerini farklı kumaşlarla birleştiren zengin bir koleksiyon hazırlamıştı. Eğlenceli atmosferde, modeller vintage eşyalar arasında bir gün geçirerek koleksiyon sunumunu gerçekleştirdiler. Prada ise bu

Milano Moda Haftası'nda konseptiyle adından en çok söz ettiren markalardan biri Fendi oldu.

sezon defile için her zamankinden farklı bir nokta seçmişti. Depoyu defile alanına çeviren Prada'nın koleksiyonu renk bloklarından oluşuyordu. 4 farklı kişiye yorumlatılan koleksiyonda, yeşil desenli gömlek ve şortlar favorilerimiz arasına girdi. Gelecek sezon için siz de dolabınıza desenli bir parça alabilirsiniz. Prada'nın deposu gibi terkedilmiş boş bir alanda defile yapmayı tercih eden bir diğer marka ise Palms Angels oldu. Alternatif giyim tarzını benimseyen Palm Angels, bu sezonda da provokatif tasarımlarından vazgeçmemişti. Artık yerini sağlamlaştırmaya başlayan GCDS markası genç kuşağın ilgisini toplayanlardan. Teatro Manzoni'de verdikleri defile sonrası parti de tasarımları gibi renkliydi.

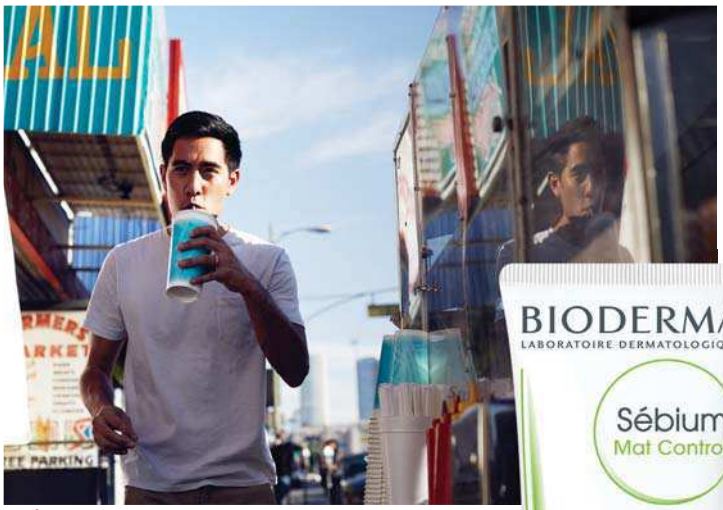
Görkemli Floransa

Floransa'yı hareketlendiren erkek fuarı Pitti Uomo'da, 200. yılını kutlayan Brooks Brothers'ın çizgilerinin kesinlikle gençleştiğini söyleyebiliriz. Vecchio Sarayı'nda görkemli bir defile yapan Brooks Brothers, klasik tarzını kaybetmeden trendleri yakalamıştı. Kareli pantolonlar favorilerimiz arasında yerini alırken, trençkotlar ve kaşe pantolonlar da dolabınızda bulunması gereken parçalardan. Erkek moda fuarında gelecek koleksiyonlarını incelediğimiz bir diğer marka ise Z Zegna oldu. Adeta bir ormanda geziyormuş hissi yaratıkları alanda, sezonun vazgeçilmezi kabarık montların kombinlendiği çantalar göz doldururken, kullanılan sonbahar renklerinden önümüzdeki kışa kesinlikle bir parça da olsa edinmenizi öneriyorum. Bally'nin ikonikleşen tırmanış botlarının 2000'ler yorumu hem kullanışlı hem de stil sahibi erkeklerin gözdesi olacak şekilde. Alberto Guardiani'nin yeni koleksiyonunda en beğendiğimiz ayakkabı, sezona damgasını vuran rengârenk çorap botları oldu.

Klasik erkek giyiminin öncü markalarından Ermenegildo Zegna, yeni koleksiyonunda bazı parçalarda alışılagelmişin dışında kullandığı büyük logolarla dikkat çekti.

Brooks Brothers Floransa'da klasik duruşunu terketmeden çok daha genç ve dinamik bir koleksiyonla karşımıza çıktı.

Palm Angels



1
SİHİR KAT

Geçtiğimiz sezon #GameChangersbyDockers projesi kapsamında Dockers ile işbirliği yapan dijital sihirbaz Zach King, 2018 İlkbahar/Yaz dönemi için markayla yine bir projeye imza atıyor. Zach'in marka için hazırladığı, dijital illüzyonlarla süslü 65 saniyelik video, mart ayında markanın Facebook ve Instagram hesaplarından izlenebilecek. Bu yeni videoda Zach'i, Los Angeles sokaklarında elimizdeki olanaklar ile dünyayı daha iyi bir yer haline getirme hayalini anlatırken göreceğiz.

dockers.com

2
PARA MEVZULARI

Araştırmalara göre, Türkiye nüfusunun yüzde 44'ü hiçbir banka ile çalışmıyor ve nakit döngüsü en çok perakende sektörüyle hızlı tüketim alanlarında yaşanıyor. G4S Türkiye Ticari ve Nakit Çözümler Direktörü Ali Evren Özsoy, bankaya para yatırmakla zaman kaybetmek istemeyen işletmelerde kasada biriken parayı güvence altına almanın yolu olarak banka ile entegre olabilen akıllı kasa Cash360'ı öneriyor. Hatta bu sistemin kullanılması, çalışma saati ve performans olarak da katkı sağlıyor.

G4s.com.tr

3
YAĞLI CİLTLERE SON

Karma ve gün içerisinde aşırı yağlanan bir cilde sahipseniz, cildinizi Sébium Mat Control ile kontrol edin. Fluidactiv patenti ile cildin sebum kalitesinin ve nem dengesinin korunmasını amaçlayan bu ürün, ultra yumuşak dokusu sayesinde kolayca emilirken mat bir görünüm sağlıyor, cilt dokusunu düzelterek gözenekleri sıkıştırıyor ve cilt kusurlarının oluşumunu önlüyor. Parlamaya karşı 8 saat etkili ve 12 saate kadar da cildi nemlendiriyor.

bioderma.com.tr

4
GOFRET İSTEYEN?

Loacker gofretlerinin sırrı, içeriğinde kullanılan, özenle seçilmiş ve işlem görmemiş malzemelerinde saklı. Gerçek 'Bourbon' vanilya çubukları, aromatik kakao, Alplerden gelen taze süt ve dağ suyu sayesinde en kaliteli gofretler bizle buluşuyor. Gofretlerde kullanılan kakaonun elde edildiği ağaç, adını "Yiyeceklerin Tanrısı" anlamına gelen "Theobroma"dan alıyor. Kat kat gofret arasında bulunan yumuşak krema tabakasıyla size kaliteli bir lezzet denetimi yaşatacak.

demaktrade.com

5
KADINLAR GÜNÜ HEDİYESİ

Renaissance Istanbul Polat Bosphorus Hotel'de hizmet veren R Fitness & Spa, Dünya Kadınlar Günü'nü birbirinden özel kampanyaları ile kutlamaya hazırlanıyor. Hayatınızdaki kadına uzman eğitmenler eşliğinde katılacağı pilates derslerini ya da paramedikal Eğitim Uzmanı Anna Rose tarafından Belçika'da geliştirilen La Rose des Sables ürünleri ile hazırlanan masaj paketini hediye edebilirsiniz.

renaissanceistanbulpolatbosphorus.com

6
70. YILA ÖZEL

1948 yılında İsviçre Zürih'te hizmete giren ilk Mövenpick restoranının 70. yıl dönümü, tüm Mövenpick Otelleri'nde 10 Mart-20 Nisan 2018 tarihleri arasında kutlanacak. 70. yıl şerefine hazırlanan menüde "deniz tarağı ve avokado tartar", tavuk göğsü ve armut "chutney" eşliğinde "salade belle fermière", "somon füme ve zeytin havyarlı milföy", "jumbo karides, deniz tarağı ve morina balıklı Casimir" ve "havuçlu waffle" bulunuyor. Rezervasyon yaptırmayı sakın unutmayın!

movenpick.com

7
YAZIN STİL KODLARI

Damat İlkbahar-Yaz 2018 koleksiyonunda kusursuz terziliği, yeni nesil nano-teknoloji ve modern tasarımlarla birleştirirken, gardırobumuzun vazgeçilmezi blazer ceketler ve klasik desenler ile kusursuz bir görüntü yaratıyor. Kombinli takım elbiseler, örme detaylı çantalar ve dana derisinden el yapımı üretilmiş ayakkabılar ile buluşurken, sezona damga vuran renk 'marsala' ise ceketlerde, gömleklerde ve aksesuarlarda başrolü kapmış durumda.

dsdamat.com

8
TROPİK YENİLENME

Detoks, well-being ve well-aging'in Türkiye temsilcisi The LifeCo, sizi Phuket merkezinde "yeni bir beden ve sağlıklı bir zihin" ile tanışmaya davet ediyor. Tropik palmiye ağaçlarının arasında konumlanan The LifeCo Phuket, detoks ve yoğun arınma programı ve kilo kontrol programlarının yanı sıra, yaşlanma saatini tersine çeviren Anti-Aging programı, vücudu arındıran karaciğer temizleme programı ve diyabet iyileştirme programları ile dikkat çekiyor.

thelifeco.com

9
SEKSİ VE ŞEHVETLİ

Versace'nin yeni kokusu Dylan Blue, odunsu aroması, doğal içerikleri ve yeni nesil molekülleriyle kolaylıkla ayırt edilebilen, mis gibi bir koku. Doğal turunçgiller, bergamot, greyfurt ve incir yaprağı ile birleşerek Akdeniz ferahlığını bizlere sunuyor. Su notaları kokuya derinlik katarak turunçgillerin keskin kokusuna kusursuz bir dokunuş yapıyor. Bu parfümün, model Gigi Hadid'in de eşlik ettiği Bruce Weber yönetmenliğindeki seksi ve tutkulu reklam kampanyasının teması erkeklik.

versace.com

10
PASTA AŞKINA

Polat Patisserie, pasta çeşitleri, tatlı ve tuzlu kurabiyeleri ve sıcak atmosferi ile Renaissance Polat İstanbul Hotel'de lezzet tutkunlarını ağırlıyor. Günün her saatinde keyifli vakit geçirebileceğiniz Polat Patisserie'de pastalar, haftanın her günü saat 19.00'dan sonra %20 indirimli. Ayrıca otelde toplantısı olan misafirler pastaları gün boyu %15 indirimli alabiliyor. Bizden söylemesi.

renaissance-polat.inistanbulhotels.com/tr

11
DALGIÇ SAATİ

Seiko'nun gece dalışından ilham aldığı koleksiyonlarından Seiko Prospex, üç yeni modelle karşınızda. Otomatik ve solar quartz mekanizmalara sahip modeller siyah kadran ve kasaları ile ön plana çıkarken, gece karanlığında denizlerin derinliğini yansıtıyor. Dalgıç saatleri için belirlenen ve zorunlu standartları taşıyan bu modeller, turuncu dakika ibresi ve lumibrite indeksler sayesinde gece dalışında bile kolay okunabilirlik sunarken, teknik açıdan darbelere karşı da oldukça dayanıklı.

aydinsaat.com.tr

12
POTADA RETRO

Adidas'ın 90'lardan ilham alan ve üst düzey tasarımıyla markanın basketbolla ilişkisini hatırlatan EQT BASK ADV modeli, İlkbahar-Yaz sezonunda ünlü rapçi A$AP Ferg ile görücüye çıkıyor. "Esas olan her şey, olmayan hiçbir şey" felsefesinden yine şaşmayan EQT BASK ADV, retro bakış açısını günümüz sokaklarıyla buluştururken, örgülü süet derisiyle geçmişteki modelleri andırıyor. Ayakkabıda, destek için ek olarak topuk ve ön ayak çevrelerinde konuşlanan TPU panelleri bulunuyor.

adidas.com.tr

1 SAKLI BAHÇE

Bebek'te konumlanmasına rağmen gürültüden uzak gizli bahçesiyle bilinen Hidden House'a gitmek için çok nedenimiz var. Burada aradığınız ev konforunu yakalayabilir, hayvan dostu olmasının keyfine varabilir, her ay farklı sergileri ziyaret edebilir ve organik kahvaltısının tadını çıkarabilirsiniz. Yüzde 100 organik kahveler, sütler, natürel zeytinyağı, özel tatlı çeşitleri ve vegan ürünleri ile öne çıkan Hidden House, başka pek çok yiyecek ve içecek alternatifi de içeriyor.

hiddenhousecoffee.com

2 GECE SESLERİ

Dior'un doğadan ilham alarak yaratılan ikonik parfümü Sauvage, çarpıcı tazeliği, yoğun ve aromalı kokusuyla biliniyor. Dior Parfüm Yaratıcısı François Demachy, Sauvage'ın çehresine yeni bir derinlik ekleyen, yeni ve gizemli bir Eau de Parfum ile karşımızda. Kesin etkiler taşıyan ve geceye özgü bu parfümde imza nota yine Calabria bergamotuyken, yıldız anason, pembe tane biberler, sichuan biberi ve ambroxan, kompozisyona eşlik ediyor. Yeni misafir de Papua Vanilya Absolutu.

dior.com

3 İTALYAN YAZI

Divarese, 2018 İlkbahar-Yaz sezonuna sıkı hazırlandı. Pastel tonların inci gibi zarif detaylarla tamamlandığı, lila ve adaçayı yeşilinin başrolde olduğu, çiçek nakışlı keten tasarımların baharı yansıttığı, kırmızı ile tabanın en canlı ve sıcak tonlarının özgürlüğünü ilan ettiği yeni koleksiyonunda, keten dokular, etnik terlikler ve hasır şapkalar da yaza selam ediyor.

divarese.com.tr

4 FAZLADAN VİTAMİN

Sağlıklı ve lezzetli içecekler üretme ve yaygınlaştırma misyonunu üstlenen Freşa, "Extra Vitamin" ile insan vücudu için birçok faydası olan maden suyunu daha da faydalı bir hale getirdi. Maden suyuna folik asit ve biotinin yanı sıra B6 ve B12 gibi vitaminleri de ekleyerek sağlığınıza sağlık katmayı amaçlayan Freşa Extra Vitamin'in elma, nar ve mandalina olmak üzere üç farklı seçeneği bulunuyor. Seri, vücudun günlük vitamin ihtiyacının önemli bir kısmını karşılıyor.

fresa.com.tr

5 İSKANDİNAV RUHU

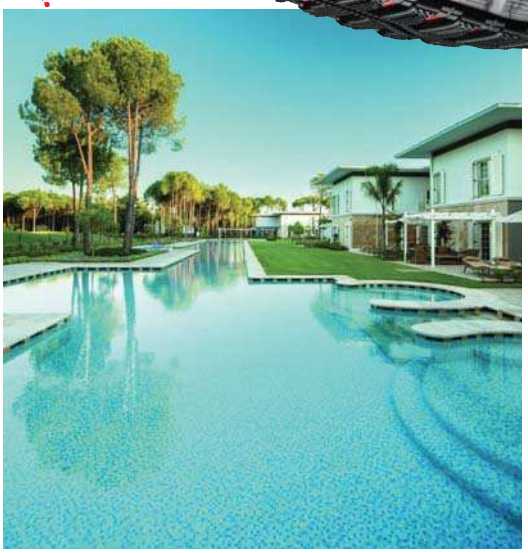
BOSS Orange saatleri, yeni Copenhagen koleksiyonundaki "İskandinav-cool" ifadesi ve en yalın haliyle saat dünyasında yerini alıyor. Deniz kenarındaki evlerin uyumunu gösteren mavi ve turuncunun yanında gri, siyah ve gümüş tonların uyumu, karamsar kıyılardaki gökyüzünü anımsatıyor. Şehirli stile sportif yaklaşım getiren bu saatlerde 10 rakamı harflerle gösterilirken, kusursuz bir kasanın içine kronograf sayaçlarının 3, 6 ve 9 rakamları dikkatlice yerleştirilmiş.

saatvesaat.com.tr

6 BAHARA MERHABA!

Bu ay yoğun temponuza biraz mola verin ve İzmir'in görkemli geçmişi ve bu geçmişten miras kalan eserleriyle bilinen ilçesi Bergama'da bahara merhaba demeye hazırlanın. Zira her köşesi tarih kokan Bergama'yı keşfederken, ilçenin tarihi zenginlikleri, temiz havası ve doğal güzellikleri içinize işleyip size aradığınız o huzuru verecek.

neredekal.com



7
‘EN’LERİN OTELİ

Cornelia Otelleri, yıla dünya çapında 3 ödülle ve iki önemli ödül için finale kalarak iddialı başladı. “World Travel Awards” Dünya Seramonisi’nde bir kez daha “Dünyanın En Donanımlı, En İyi Her Şey Dahil Oteli” ödülünü kucaklayan Cornelia Diamond Golf Resort Spa, bu ödülü üst üste 5 kez almış oldu. Cornelia De Luxe Resort Crassula Eco Spa, “Dünyanın En İyi Ekolojik Spa’sı”, Cornelia Diamond Golf Resort Crassula Spa da “Türkiye’nin En İyi Spa’sı” ödülünü kazandı.

corneliaresort.com

8
DAHA İYİ KOŞUN

Yüksek performans sağlayan tasarımlarıyla bilinen Under Armour, HOVR ile koşu ayakkabısı teknolojisinde fark yaratıyor. Yenilikçi yastıklama teknolojisiyle maksimum enerji dönüşü sağlayan ayakkabı, darbe emilimi sağlayan Speed-Form üst tabanıyla da sporcuların konforunu ve performansını en üst seviyeye çıkarıyor. Bisiklet şortlarından ilham alınarak üretilen, dayanıklılık, yastıklama ve enerji dönüşümünü yansıtan HOVR, Phantom ve Sonic olmak üzere 2 farklı model ile sizi bekliyor.

underarmour.com.tr

9
BAHAR HASTALIKLARI

Baharda polenler alerjiyi tetikliyor. Soğuk pres çörek otu yağı ve ileri teknolojiyle şifa kaynaklarını birleştiren Zade Vital Immufix, bağışıklık sisteminizi destekleyerek alerjik hastalıklardan korunmada yardımcı oluyor. Mevsim geçişinin getirdiği yorgunlukla Soğuk Pres Rüşeym yağı ve Omega 3 balık yağı içeren Koenzim Q10 ile baş edebilir, kış aylarında yıpranan cildinizi Soğuk Pres Hindistan Cevizi ve yeşil kahve çekirdeği yağları ile yenileyebilirsiniz.

zadevital.com

10
KAHVALTIDA BULUŞALIM

Kanyon Pop Up Restoran konsepti, yerel ürünlere verdiği değerle öne çıkan Kanyon restoranları ile başladı. 10-11 Mart tarihlerinde Welldone, şefleri Ekrem Hayri Ölmezer ve Eren Ölmezer ile Alaçatı’dan İmren’i ağırlıyor olacak. Alaçatı Tatlıcısı İmren Pop Up’ın menüsünde, yörenin kahvaltı lezzetleri ve tatlılarından oluşan limon kabuğu reçeli, lor üzeri karadut reçeli, Bergama tulumu, lonka, pişi, boyoz, sakızlı kurabiye ve sakız tatlısı yer alıyor.

kanyon.com.tr

11
LEZZET NOKTASI

15 yıl önce Nişantaşı’ndan bize ‘merhaba’ diyen The House Cafe, Akaretler’in ardından Bakü, Kayseri ve son olarak İzmir Mavibahçe’yle, şube sayısını 12’ye çıkardı. Ayrıca Akaretler’deki yeni şubesinin yanı başında, grubun bir diğer markası olan No Fish Today’in 2. şubesi de açıldı. Yeni şubelerin menüsünde, klasiklerin yanı sıra menüye yeni eklenen tulum peynirli karabuğday salatası, vejetaryen pizza, karışık dağ mantarlı risotto ve körili tavuk da yer alıyor.

thehousecafe.com.tr

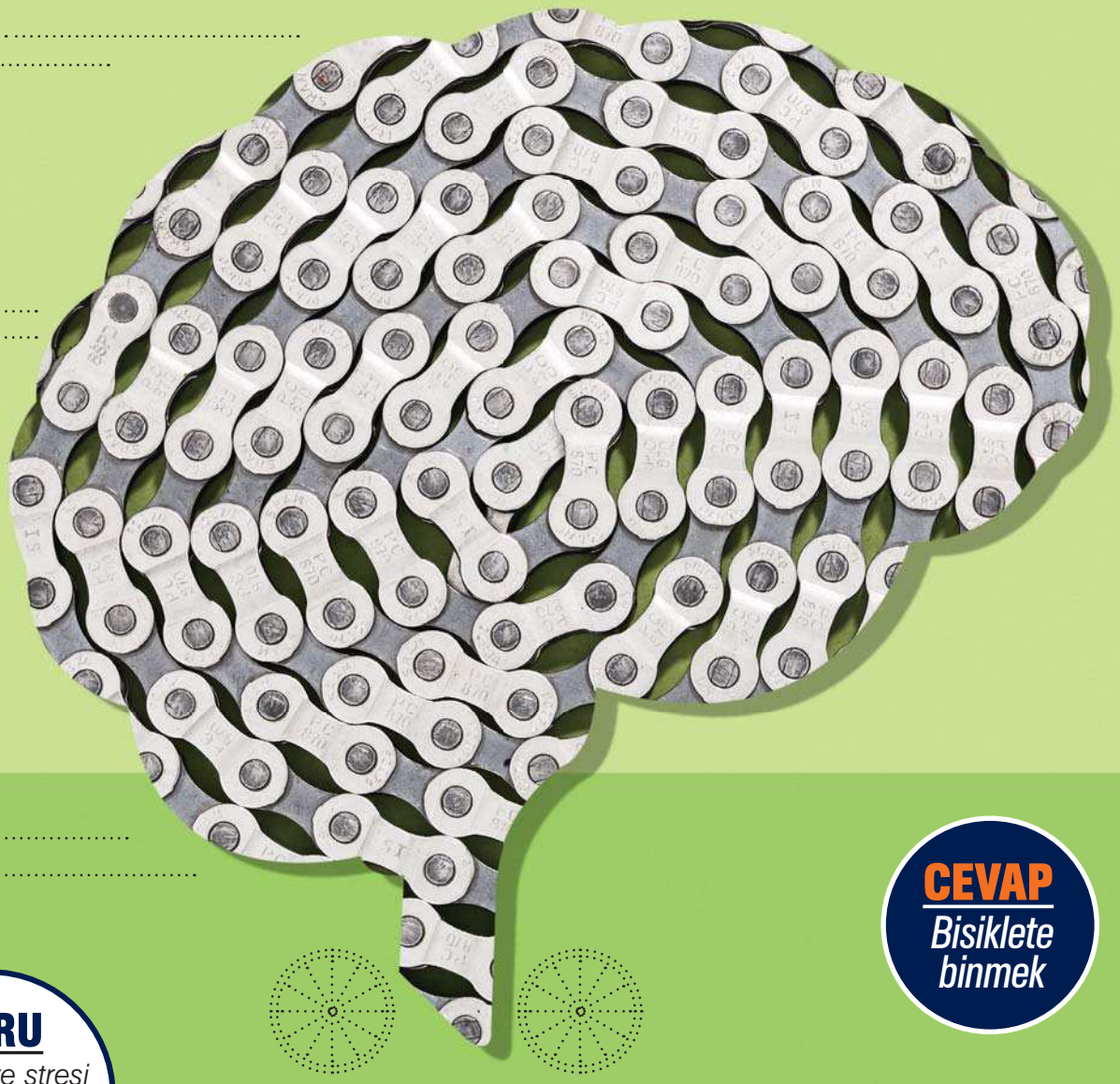
12
VİTAMİNLİ VE ORGANİK

İlave şeker içermeyen, A ve C vitamini bakımından çok zengin ve lifli yapıya sahip olan HİPP Organik Erik Nektarı, kabızlık sorununun çözümüne destek oluyor. Markanın organik tarım ve tarım ve hayvancılık ürünü olan kavanoz mamaları da hormonsuz oluşu, suni gübre ve katkı maddesi içermemesi, GDO’suz olması ve sanayi bölgelerinden uzak, özel organik çiftliklerde yetiştirilmesiyle biliniyor.

hipp.com.tr

Men'sHealth

BİLMECE



SORU

Endişe ve stresi yenmenin en kolay yolu nedir?

CEVAP

Bisiklete binmek

Zor geçeceği başından belli bir iş gününe uyandınız. Toplu taşımayla ofise doğru giderken ister istemez kontrol ettiğiniz mail'leriniz stres seviyenizi daha da artırabilir. Hepimiz bu yollardan geçtik. Ama artık bu kısır döngüyü kırma zamanı.

California Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, sadece 20 dakika bisiklete binmek ruh halinizi ve hafızanızı direkt olarak etkileyen beyin kimyasallarını artırmak için yeterli. Araştırmada, 20 dakikalık bisiklet seansının ardından beyin taraması yapılan deneklerde glutamat ve GABA isimli sinir taşıyıcılarının sayısında bir artış görüldü. Bu etki pedal çevirmeyi bıraktıktan sonra 30 dakika daha devam ediyor. Dahası, bu yöntem uzun vadede depresyon riskini de azaltıyor. Bundan sonra hayatın yükü fazla geldiğinde yapmanız gerekeni biliyorsunuz: Pedallara asılmak.

REVIGEN®

SCIENCE FOR HAIR

60 YEARS OF ADVENTURE
AND DISCOVERY
LN-NCC
BREITLING
1884
AUTOMATIC
SUPEROCEAN
200M/660FT
SUPEROCEAN
HERITAGE
SINCE 1957
CHAMBER OF OPULENCE
0 212 345 01 01
BREITLING
1884
INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™